MITSUBISHI

三菱オーブンレンジ（家庭用）

形名 RO-L3C

取扱説明書／メニュー集



この商品は、待機時消費電力ゼロです。
使っていないときは、自動的に電源が切れます。ドアを開閉すると電源が入ります。

- ご使用の前に、この「取扱説明書」をよくお読みになり、正しく安全にお使いください。
- 「保証書」は「お買上げ日・販売店名」などの記入を確かめて、販売店からお受取りください。
- 「取扱説明書」と「保証書」は大切に保存してください。

待機時消費電力ゼロ

調理後など使用していないとき、省エネのため自動的に電源が切れます。

電源を入れる………ドアを開けると電源が入ります。表示部は「０」を表示します。
- 電源プラグを差込んだだけでは、電源は入りません。(キーを押しても受付けません)

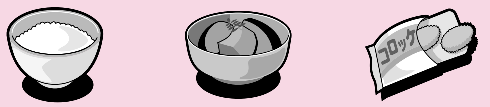
電源を切る………電源は自動的に切れます。表示部の「０」は消えます。
- 調理終了後、５分過ぎると電源が切れます。
- また、５分以上操作しないと電源が切れます。再度電源を入れるときは、ドアを開閉します。

かんたん操作ガイド

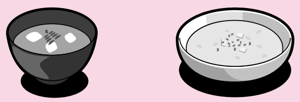
手動で加熱する場合の時間のめやす➡48ページ

〈あたためるとき〉

常温・冷蔵・冷凍の
ごはん・おかず・市販のレンジ用冷凍食品など



みそ汁・スープなど



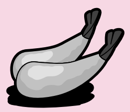
あたため スタート　16ページ
「ごはん・おかずを**あたためる**」

牛乳・お酒・コーヒーなど



のみもの　18ページ
「牛乳・お酒など**のみもの**をあたためる」

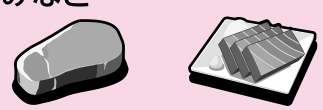
フライなど（あたため直し）



ハイブリッドメニュー 4-6　24ページ
「5.フライ再加熱」
「自動メニューで調理する」
＊**あたため**より時間がかかりますが、サクッと仕上がります。

〈解凍するとき〉

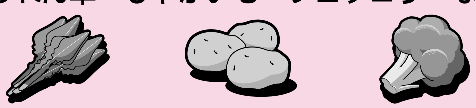
肉・さしみなど



解凍 1.肉 2.さしみ　20ページ
「肉や魚を**解凍**する」

〈野菜をゆでるとき〉

ほうれん草・じゃがいも・ブロッコリーなど



ゆでもの 1.葉菜 2.根菜　22ページ
「野菜をゆでる」

ご使用の手順

1 安全のために必ずお守りください を読む
➡４ページ
お使いになる際に、必ず守っていただきたいことが記載してあります。

2 設置場所を確認して、アースを取付ける
➡４ページ
正しい設置場所に本体を置き、アースを確実に取付けてください。

3 電源プラグを差込み、ドアを開閉して電源を入れる
➡２ページ
待機時消費電力ゼロ機能がついています。

4 カラ焼きをする
➡13ページ
庫内の油を焼き切っておきます。

これで、調理ができます。

もくじ

ページ

安全のために必ずお守りください

■誤った取扱いをしたときに生じる危険とその程度を、次の表示で区分して説明しています。

⚠危険	誤った取扱いをしたときに、死亡や重傷に結びつくもの
⚠警告	誤った取扱いをしたときに、死亡や重傷に結びつく可能性があるもの
⚠注意	誤った取扱いをしたときに、傷害または家屋・家財などの損害に結びつくもの

■図記号の意味は次のとおりです。

禁止	分解禁止	接触禁止
アース線接続	指示にしたがう	電源プラグを抜く

⚠危険

分解・修理・改造はしない



分解禁止

感電・発火・けがの原因

＊修理は、お買上げの販売店または「三菱電機　修理窓口・ご相談窓口」にご相談ください。

吸・排気口やすき間・穴などにピン・針金・金属物など、異物や指を入れない



禁止

感電・けがの原因

＊異物が入ったときは、電源プラグを抜いて、お買上げの販売店または「三菱電機　修理窓口・ご相談窓口」にご相談ください。

⚠警告

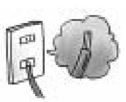
アースを確実に取付ける

故障・漏電のときに感電の原因

アース線接続

アース端子つきコンセントがある

アース線の先端の皮をむいて、アース端子に確実に固定する。



アース端子つきコンセントがない

お買上げの販売店にアース工事（D種接地工事）をご相談ください。
アース工事は「電気工事士」の資格が必要です。

- ガス管、水道管、避雷針、電話線のアース線には接続しない。

感電・爆発・引火の原因

⚠警告

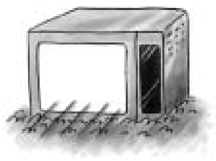
お子さまだけで使わせない　幼児の手の届くところで使わない



禁止

やけど・感電・けがの原因

熱に弱い物を近づけない

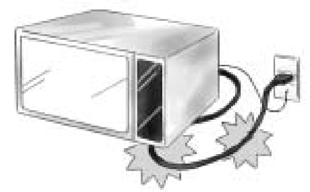


禁止

- たたみ、じゅうたん、冷蔵庫、テーブルクロスなどの上に置かない。
- 燃えやすい物、カーテン、スプレー缶などを近づけない。

ヒーター加熱時の高温で火災・破裂の原因

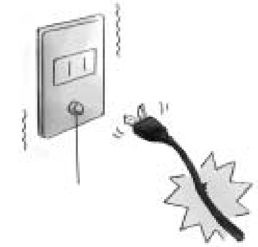
電源コード・プラグを傷つけない



傷つけ禁止

重い物をのせたり、折ったり、束ねたりすると、破損して感電・発火の原因

傷んだ電源コード・プラグや差込みのゆるいコンセントは使わない



使用禁止

感電・ショート・発火の原因

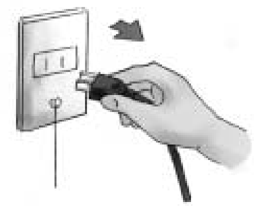
調理中に電源プラグを抜差ししない



禁止

感電・火災の原因

お手入れのときは電源プラグを抜く



プラグを抜く

- お手入れは本体が冷めてから行う。
- ぬれた手で抜差ししない。

感電・やけど・けがの原因

電源は交流100Vで定格15A以上のコンセントを単独で使う



コンセントの単独使用

他の器具と併用したり、机や家具のコンセント、延長コードを使うと、異常発熱して発火・火災の原因

電源プラグの刃および刃の取付面のほこりをとる



ほこりをとる

ほこりが付着していると、火災の原因

⚠注意

庫内の包装材は、使用前に取出す

包装材は取る

焦げ・変形・発火を防ぐため

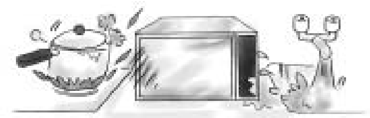
水平で丈夫な場所に置く

振動・騒音を防ぐため

水平な場所に置く

＊置台は壁に固定することをおすすめします。
４輪キャスター付き置台は不安定なためおすすめできません。

火気の近くや水のかかるところに置かない



禁止

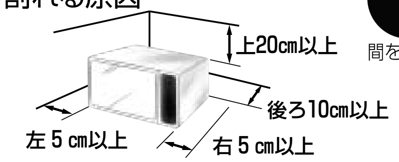
感電・漏電の原因

壁との間をあける

●排気が壁に直接あたらないように据付ける。
過熱による発火の原因

●窓ガラスの場合、排気口（10ページ参照）と20cm以上離す。
温度差で割れる原因　［消防法 基準適合］

間をあける



天面、背面、左右側面のうち１面を開放し、上記寸法をあけて設置する。

＊上記寸法を離しても、調理物の油や蒸気で、壁が汚れたり、結露することがあります。

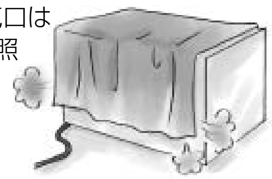
本体の上に物を置かない

禁止

加熱しすぎて、変形・焦げ・発火の原因

吸気口・排気口をふさがない

＊吸気口・排気口は10ページを参照



禁止

火災の原因

電源コードを排気口や温度の高い部分に近づけない

近づけ禁止

感電・火災の原因

電源プラグを持って抜く

プラグを持つ

電源コードを持って引き抜くと感電・ショート・発火の原因

長期間使わないときは、電源プラグを抜く

プラグを抜く

絶縁劣化による感電・漏電・火災を防ぐため

お手入れは本体が冷めてから行う

本体を冷ます

やけどを防ぐため

食品カス・油・煮汁をつけたまま放置したり、加熱しない

●付着したときは、必ずふき取る。（特に庫内底面、ドア）

禁止

火花・発煙・発火・故障・サビの原因
➡「お手入れ」41ページ

⚠注意

ドアに物をはさんだまま使わない

禁止

電波もれによる障害の原因

ドアに無理な力を加えない　重さが４kg以上の物はのせない

禁止

本体が倒れ、けが・電波もれの原因

庫内底面（耐熱セラミック製）に衝撃を加えたり、水をかけない

禁止

割れてけが・火花・故障の原因
＊割れたときは、そのまま使わずに、販売店にご相談ください。

飲み物や食品などを加熱しすぎない

●牛乳、生クリーム、粘りや油脂分の多い液体、コーヒー、お酒、水、ジュースなど
突然沸とうして飛び散り（突沸）、やけどの原因
＊加熱前にスプーンなどでかき混ぜます。
＊加熱しすぎたときは、少し時間をおいて取出します。

●少量、干物、スナック菓子など
発煙・発火の原因
＊加熱中はそばを離れないでください。

禁止

食品が燃え出したら、ドアを開けない

ドアを開けると空気が入り、火勢を増す原因
1．**とりけし**を押して、電源プラグを抜く。
2．本体から燃えやすい物を遠ざけて、鎮火を待つ。
（鎮火しないときは、水か消火器で消す。）
＊そのまま使わずに、必ず販売店に点検を依頼してください。

ドアを開けない

調理以外の目的に使わない

故障・発煙・発火の原因
＊市販の「レンジ用容器・道具」を使用した場合の本体故障や食品の仕上がりは、保証できません。
➡「使える容器・使えない容器」15ページ

禁止

レンジ加熱・ハイブリッド加熱のとき

ビンのふたや栓ははずす

●密封性の高いふたもはずす。



ふたをはずす

容器が破裂して、やけど・けが・故障の原因

卵は割りほぐす

●ゆで卵や目玉焼きのあたためもしない。



割りほぐす

破裂して、やけど・けが・故障の原因

殻や膜のある物は、割れ目や切れ目を入れる

例）ぎんなん・栗・イカ・ソーセージ

切れ目を入れる

殻や膜が破裂して、やけど・けが・故障の原因

容器を取出すときは、熱くなっていることがあるので注意する

ラップをはずすときは、蒸気の熱に注意する

熱に注意

やけどを防ぐため

鮮度保持剤（脱酸素剤など）を入れたまま加熱しない

禁止

発火の原因

乳幼児のミルクなどのあたためは仕上がり温度を確認する

温度を確認

やけどを防ぐため

ヒーター加熱・ハイブリッド加熱のとき

加熱中や加熱後しばらくは、高温部（庫内・ドア・本体・天面・付属品など）に触れない

ただし、操作パネルやドアハンドルはのぞく

接触禁止

高温のため、やけどの原因

お願い

冷えやすい場所や蒸気・油のかかる場所に置かない

本体が結露して、故障の原因

テレビ・ラジオ・無線機器（無線LANなど）・アンテナ線を近づけない

- 4m以上離す。

画像の乱れ・雑音・通信エラーの原因

ドアに衝撃を与えない
加熱中、ドアに水をかけない

- ドアは急冷したり、ぶつけたり、傷つけない。

直後やその後の調理中に、ドアガラスが割れる原因

付属品を落としたり、急冷しない

けが・変形・ひび・欠け・割れる原因

落雷のおそれがあるときは、電源プラグをコンセントから抜く

故障を防ぐため

容器の出し入れは引きずらない

庫内底面に傷がつくと、割れてけが・火花・故障の原因

使用するキーをまちがえない

加熱しすぎて、焦げ・発煙・発火の原因

- のみものを あたため で加熱しない。

突然沸とうして飛び散り（突沸）、やけどの原因

表示部に「高温」が表示されているときは、庫内や庫内底面が熱くなっているので注意する

やけどを防ぐため

- 耐熱性のない容器やラップ包装した食品などをのせない。

溶け・変形の原因

レンジ加熱・ハイブリッド加熱のとき

金属容器、金串、アルミホイルなどを使わない

- アルミで加工したもの（紙やテープなど）や、金銀の模様のある容器も使わない。

火花・発煙・発火・故障・ドアの破損の原因

缶詰、レトルト食品などは他の容器に移す

火花・発煙・発火・破裂を防ぐため

カラのまま加熱しない
少量や乾燥した物を加熱しすぎない

- 小さく切った根菜の少量加熱はしない。

庫内やドアの内側が異常に熱くなり、やけど・火花・発煙・発火・故障の原因
＊少量の食品は自動で加熱せず、手動で様子を見ながら加熱します。

庫内底面にのせる分量は、容器の重さを含めて4kgまでにする

割れ・故障を防ぐため

食品は庫内中央に置く
食品や容器が庫内壁面に当たらないように置く

端に置くと、正しく検知できずに発煙・発火の原因

ヒーター加熱・ハイブリッド加熱のとき

角皿の出し入れは、ミトンや乾いた厚手の布などを使い、両手でする

やけどを防ぐため

調理後の角皿は、本体や熱に弱い物の上に置かない

変形・焦げの原因

加熱のしくみ

レンジ加熱

電波で食品を内と外から同時に加熱

電波が食品に当たると、食品の水分に吸収されて、水の分子にまさつ運動が起こります。
その結果、熱が発生して、食品は内側と外側から同時に加熱されます。

（あたため、のみもの、解凍、ゆでもの、お好み温度、レンジ（「レンジ発酵」を除く）キー）

電波の性質



吸収：食品や水分に吸収
透過：ガラス、陶器は通り抜け
反射：金属に当たると反射（レンジ加熱では使えない。火花の原因。）

ヒーター加熱

オーブン

上下ヒーターで包むように外側から加熱します。
設定できる温度は発酵30℃・35℃・40℃・45℃、100～270℃です。

（オートメニュー10-12、オートメニュー13-16、オーブン キー）

ケーキ、パンなどのお菓子をふっくら焼き上げる

グリル

高温の上下ヒーターで表面に焼き色をつけます。
300℃の高温で加熱し、温度の変更はできません。

（両面グリル キー）

こんがり、焼き目をつける

ハイブリッド加熱

レンジとヒーターで同時に加熱

調理時間を短縮します。（手動での設定はできません）

（ハイブリッドメニュー1-3、ハイブリッドメニュー4-6、ハイブリッドメニュー7-9、レンジ「レンジ発酵」キー）

茶わんむしなどを早く加熱

ハイブリッドメニューについて ➡24ページ

赤外線センサーについて

あたため、のみもの、お好み温度 は赤外線センサーを使っています。
食品の表面温度を継続して測り、設定温度になったとき、自動で加熱を終わらせます。
＊安全のため、少量のときなど庫内底面の温度が急に上がると、レンジ出力を低下させます。

コツとお願い

■食品は庫内の中央に置く
食品の温度を正しく検知するために中央に置いてください。
複数個を同時に加熱するときは、中央に寄せて置いてください。

■容器は陶磁器、耐熱性のものを使う
食品の量にあった大きさの、陶磁器、耐熱性の容器を使います。解凍 以外は、スチロールトレーを使用しないでください。

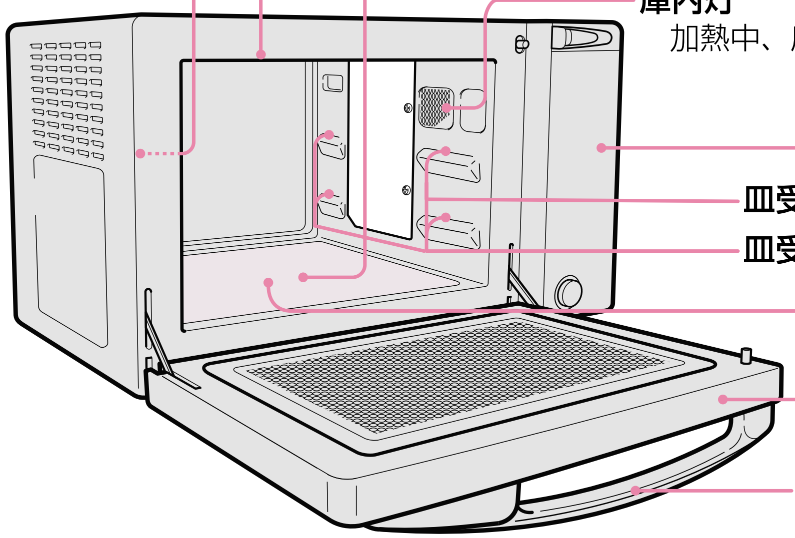
■ふたは使わない
陶器製やガラス製のふたは赤外線センサーがうまく働かないため、使えません。
分量の多いときやカレーなど飛び散るものはラップをします。
ラップをすると仕上がり温度が低めになります。

■庫内を充分に冷まして使う
庫内の温度が高いと、赤外線センサーが使えないため、ブザーが鳴りホット表示が出て、運転が止まります。
（ホット表示➡32ページ）
とりけし を押し、ドアを開けて庫内が冷めるのを待ちます。
（手動 レンジ はすぐに使える）
また、レンジ連続使用時など、庫内底面が熱いときは、赤外線センサーがうまく働かず、仕上がり温度が低くなることがあります。

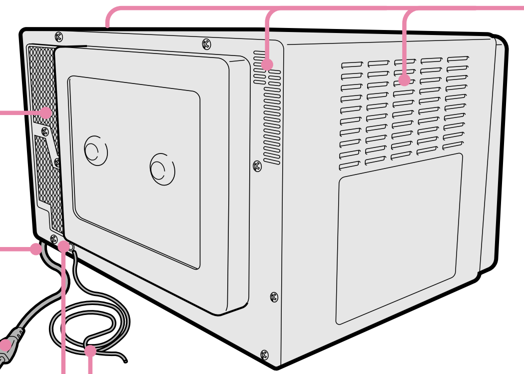
■温度の表示はめやすです
スタート後約25秒で現在温度を表示します。
表示は食品のおよその温度です。
短い時間であたたまるものは、表示しない場合があります。

各部のなまえ

本体前面

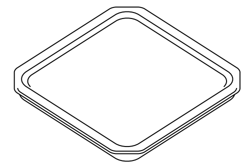
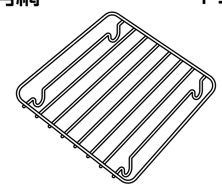
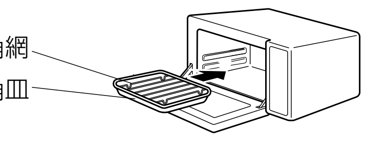


本体背面



付属品

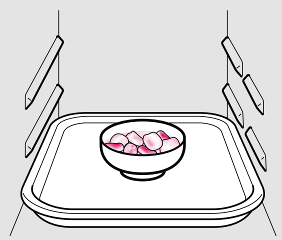
○使える　✕使わない

付属品	使い方	加熱方法 レンジ	オーブン	グリル	ハイブリッド（レンジ+ヒーター）
角皿　1枚 （耐熱セラミック製） 	●皿受け棚にのせる。 ●汚れたまま使わない。 焦げつき・変色の原因。 ●強い衝撃を加えない。 ひび・欠け・割れる原因。 ●加熱中や加熱直後は、角皿に直接触れない。 やけどの原因。 角皿や食品を出し入れするときは、 ミトンや乾いた厚手の布などを使う。	○	○	○	○
角網　1コ 	●角皿に入れて使う。  	✕	○	○	✕
アース線　1本	●本体背面に取付けてある。「アースの取付け方」➡4ページ				
取扱説明書／メニュー集（本書）1部　保証書　1部					

＊オーブン・グリル・ハイブリッド調理時の角皿の出入れ用「持ち手」が別売品としてあります。（部品コード：M18 357 180U）お買上げの販売店でお買求めください。
＊付属の角皿を割ってしまったときは、お買上げの販売店でお買求めください。

角皿について －底面プレートとしての使い方－

角皿を底面プレートとして使うことができます。
（庫内底面の汚れ防止になります。）



<使い方>
1．角皿を庫内底面から少し持ち上げたまま、奥まで入れる。
2．角皿を庫内底面にゆっくり置く。
3．食品を角皿（底面プレート）の中央に置いて加熱する。

お願い

■調理後、角皿（底面プレート）が熱くなっていることがあるので、気をつける。

■角皿（底面プレート）の出入れは、冷めてから両手でする。
また、庫内底面から少し持ち上げて出入れする。
（ひきずって出入れすると、庫内底面が傷つきます）

■手動 レンジ で使うときは、加熱時間をやや長め（約1割程度）にする。

■角皿（底面プレート）は、汚れたまま加熱しない。
汚れはすぐにふきとるか、はずして洗う。
お手入れ➡41ページ
汚れたままで加熱すると落ちにくくなり、焦げつき・変色の原因。

■オーブン・グリル加熱の時は、角皿（底面プレート）ははずす。
置いたままオーブン・グリル加熱を行うと、調理の仕上がりが悪くなることがある。
また、角皿（底面プレート）についた汚れが焼きつき、落ちにくくなる。
ただし、メニュー集記載の一部のメニュー（庫内底面に容器を置いて調理するもの）では、角皿（底面プレート）を置いたまま、調理できる。

操作パネル

ランプについて
操作が必要なときに、ランプが点滅してお知らせします。



あたため スタートキー

あたため
➡16〜17ページ
- 時間設定が不要。

スタート
- 加熱をスタートするときに押す。

＊加熱の途中でドアを開けると加熱は中断する。続けるときはもう一度押す。

とりけしキー

- キーを押し間違えたとき、途中で加熱をやめたいときに使う。

手動キー

➡30〜38ページ
- 料理に応じて温度・時間を設定して使う。

ダイヤル

- 時間の設定に使う。

出力・温度・仕上がりキー

出力
- **レンジ**「1000W」「600W」「200W」「レンジ発酵」の出力の設定に使う。

温度
- 温度の設定に使う。

仕上がり
- **自動キー**（**あたため**、**のみもの** 以外）のとき、仕上がりの強弱を調節したいときに使う。
- スタート前かスタート後20秒以内（ランプ点灯中）に調節できる。
（∨(弱め)…加熱時間が約２割減る。
∧(強め)…加熱時間が約２割増える。）

自動キー

- 時間・温度設定が不要。

ハイブリッドメニュー 1-3
➡24〜25ページ
1．手作りグラタン
2．チャーシュー
3．直火煮込

ハイブリッドメニュー 4-6
➡24〜25ページ
4．ふんわりケーキ
5．フライ再加熱
6．焼きいも

ハイブリッドメニュー 7-9
➡24〜25ページ
7．手作りとうふ
8．茶わんむし
9．手作りしゅうまい

オートメニュー10-12
➡26〜27ページ
10．スポンジケーキ
11．シフォンケーキ
12．クッキー

オートメニュー13-16
➡26〜29ページ
13．ヘルシーフライ
14．ピザ
15．ロールパン
16．予熱トースト

のみもの ➡18〜19ページ
ゆでもの ➡22〜23ページ
解凍 ➡20〜21ページ

延長キー

➡39ページ
- 加熱後、もう少し加熱したいときに使う。

脱臭キー

➡40ページ
- 初めにカラ焼きするとき、庫内のにおいが気になるときに使う。

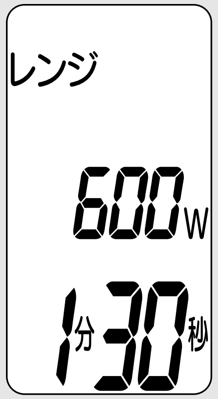
●**自動調理**は、**あたため**、**のみもの**、**解凍**（２メニュー）、**ゆでもの**（２メニュー）、**ハイブリッドメニュー 1-3**（３品目、７メニュー）、**ハイブリッドメニュー 4-6**（３品目、３メニュー）、**ハイブリッドメニュー 7-9**（３品目、４メニュー）、**オートメニュー10-12**（３品目、７メニュー）、**オートメニュー13-16**（４品目、19メニュー）の合計46メニューです。

●ドアを開けると、電源が入ります。
表示部は「０」を表示します。

表示部

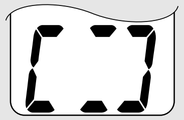
- 加熱時間や選んだ機能、働いている機能を表示します。

＜例＞**レンジ**「600W」で１分30秒。



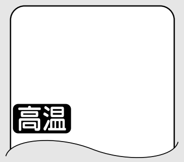
その他の表示

＜加熱表示＞



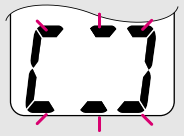
加熱時間や現在温度が確定するまで表示する。

＜高温表示＞



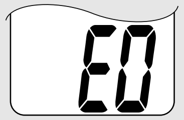
- オーブン・グリル ハイブリッド加熱中に庫内の温度が高くなると点灯。
- 庫内底面の温度が高いときは点滅して表示。➡45ページ

＜ホット表示＞



庫内の温度が高いときに点滅して表示。➡45ページ

＜故障表示＞



故障したとき、E0、P0などを表示。➡45ページ

＊「デモ」が表示されているときは、店頭展示用モードになっています。使用時は、デモを解除してください。➡45ページ

準備（カラ焼きをする）

ヒーター加熱

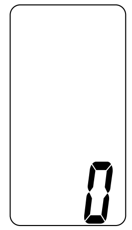
初めてのご使用前に必ずカラ焼きを！

- ヒーター加熱時の気になるにおいを抑えるため、最初に庫内の油を焼き切ります。
- 約15分で終了します。

お願い
煙やにおいが出ますが、故障ではありません。
窓を開けるか、換気扇を回してください。

1 電源プラグをコンセントに差込み、ドアを開ける

ドアを開けると「０」を表示。



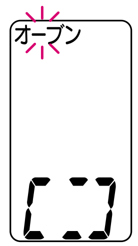
2 庫内に何もないことを確認して、ドアを閉める

お願い
角皿、角網、包装材、燃えやすい紙などは必ず取る。

3 脱臭 を押す

脱臭がスタート。

加熱表示し、20秒後、残り時間を表示。



終了 終了音が鳴る

⚠注意
加熱中や加熱後は、高温部（庫内・本体・天面など）に触れない。
高温のため、やけどの原因。

＊調理は本体が冷めてから行う。

お知らせ
■カラ焼きをする前に調理をしても、食品には影響ありません。
■カラ焼き後、庫内底面に汚れがシミ状に出ることがあります。お手入れを行ってください。➡41ページ

音量調節／出し忘れお知らせ

便利機能 お好みで設定してください。

音量調節

音量をかえたり、消すことができます。

音量をかえる・音を消すとき

表示部が「0」のとき、
ドアを開けたまま、
両面グリル を続けて 3 回押す

3 回押すごとに、

音量標準
ピッ ピッ ピッ
（＊最後の音が切りかわった音です。）
音量小
ピッ ピッ 音なし
鳴らない
音なし 音なし ピッ
をくり返す。

＊切りかわると、２秒間「0」を点滅後、「0」を表示します。

「鳴らない」に設定すると

- 全てのキー受付音、加熱終了音が鳴りません。
- 出し忘れお知らせ機能を設定していても働きません。

お知らせ
電源プラグを抜いても記憶しています。

便利機能 お好みで設定してください。

出し忘れお知らせ

加熱終了後、食品をすぐに取出さないと、ブザーでお知らせする機能です。
（全てのキーで働きます。出荷時は設定されていません。）

出し忘れお知らせにするとき

表示部が「0」のとき、
ドアを開けたまま、
あたため スタート を続けて 3 回押す
（ピッピッピーッと鳴る）

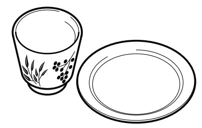
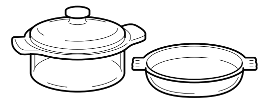
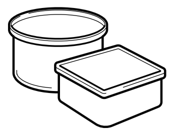
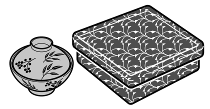
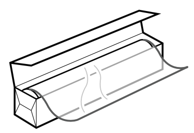
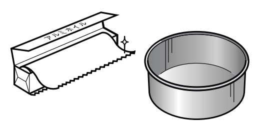
＊切りかわると、２秒間「0」を点滅後、「0」を表示します。
＊戻すときも同じ手順です。(ピッピッピッと鳴る)

設定すると

- 加熱終了後、ドアを開けないと、１分ごとにブザーが鳴ります。(10分間。表示部は「0」を表示。)
- 鳴っているブザーを消すときは、ドアを開けるか、とりけし を押します。

お知らせ
電源プラグを抜いても記憶しています。

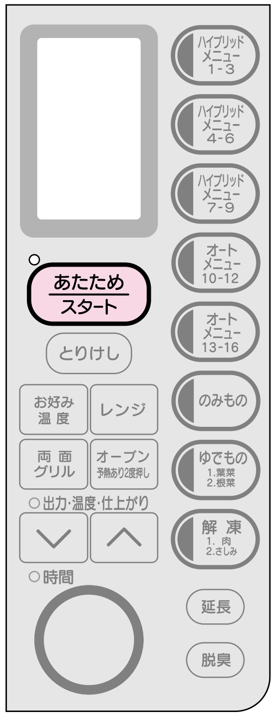
使える容器・使えない容器

<table>
<tr><th>容器の種類</th><th>レンジ加熱</th><th>ヒーター加熱</th><th>ハイブリッド加熱
(レンジ+ヒーター)</th></tr>
<tr><td>陶器、磁器
</td><td colspan="3">○使える
＊ただし、ひび、傷、金銀の模様、内側に色絵のある器は、傷めたり、火花が出るので使えない。</td></tr>
<tr><td>耐熱性ガラス容器
</td><td colspan="3">○使える
＊ただし、ひび、傷のある器を使ったり、急熱、急冷すると割れることがある。</td></tr>
<tr><td>耐熱性のない
ガラス容器
</td><td colspan="3">×使えない
●クリスタルガラス、カットガラス、強化ガラスなども使えない。</td></tr>
<tr><td>耐熱性
プラスチック容器
</td><td>○使える
●耐熱温度が140℃以上で、「電子レンジ使用可」の表示のある物が使える。
＊ただし、電波で変質する物、砂糖・油分の多い料理など、高温になる食品には使えない。</td><td colspan="2">×使えない
＊ただし、オーブン・グリル指定のものは使える。</td></tr>
<tr><td>その他
プラスチック容器
</td><td colspan="3">×使えない
●耐熱温度が140℃未満の物、電波で変質する物も使えない。
（例：スチロール、ポリエチレン、メラミン、ユリア、フェノール樹脂など）
＊ただし、スチロールトレーは解凍のみ使える。</td></tr>
<tr><td>漆器、
竹・木・炭・籐・紙製品
</td><td colspan="3">×使えない
●焦げたり、塗りがはがれたり、ひび割れすることがある。
＊ただし、紙、楊枝、竹串などは料理によっては使うことがある。</td></tr>
<tr><td>ラップ
</td><td>○使える
●耐熱温度が140℃以上の物が使える。
＊ただし、砂糖・油分の多い料理など、高温になる食品には使えない。</td><td>×使えない
＊ただし、手動 オーブン「発酵」には使える。</td><td>×使えない</td></tr>
<tr><td>金属容器、金串、金網、アルミホイルなど
</td><td>×使えない
＊ただし、アルミホイルは電波を反射する性質を利用して部分的に使うことがある。
（解凍など）</td><td>○使える
＊ただし、取っ手などがプラスチックの物は使えない。</td><td>×使えない
＊ただし、ハイブリッド メニュー4-6「4.ふんわりケーキ」には、金属製ケーキ型を使う。</td></tr>
</table>

＊耐熱温度は、容器に表示されている家庭用品品質表示法の表示をご覧ください。材質や耐熱温度がわからない容器は使わないでください。
＊あたため、のみもの、解凍、お好み温度のとき（赤外線センサー使用時）、ふた（陶器、ガラス、プラスチックなど）を使うと、センサーの働きが悪くなるので使わないでください。

ごはん・おかずをあたためる

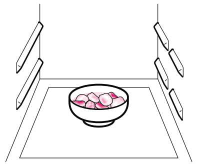
レンジ加熱



- 設定温度は80℃です。60〜90℃に調節できます。温度の表示はめやすです。(レンジ加熱です)
- 食品の分量は約100〜500gです。
- 手動で加熱する場合の時間のめやす。➡48ページ

1 食品を入れる

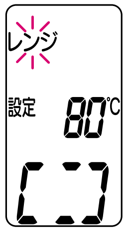
容器に入れて庫内の中央に置く。
(角皿を底面にしくこともできます➡11ページ)



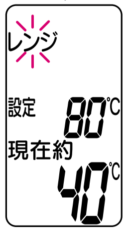
2 [あたため スタート] を押す

加熱がスタート。

加熱表示し、
25秒後、現在温度(めやす)を表示。



25秒後



● でき上がりの温度を選ぶとき
➡17ページ
スタート後20秒以内(ランプ点灯中)に[∨][∧]を押して60〜90℃を選ぶ。
ごはん(常温・冷蔵・冷凍)は70℃に設定する。

加熱終了　加熱終了音が鳴る

食品を取出す。(容器も熱くなっていることがあるので、気をつける)

● もっと熱くしたいとき　➡39ページ
加熱終了後5分以内に、延長を押してダイヤルで時間を合わせる。

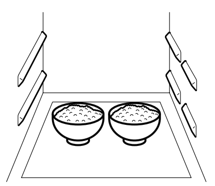
庫内の温度が高いと

ブザーが鳴り、ホット表示し、使えません。
とりけしを押し、ドアを開けて庫内が冷めるのを待ちます。
➡45ページ

赤外線センサーについて➡9ページ

食品の置き方

● 庫内中央に置く



2個以上の場合、中央に寄せる

＊食品を端に置いたり、少量の食品を加熱すると、正しく食品の温度をはかれず、発煙・発火の原因。

お願い

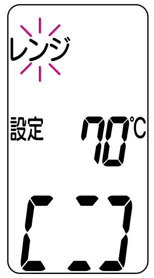
■ゆで卵や目玉焼きを作ったり、あたため直したりしない。破裂して、やけど・けが・故障の原因。
■市販のおべんとうは、ラップやふた、アルミホイルや別容器の調味料は取除いてから加熱する。
■庫内底面が熱い(表示部に「高温」が点滅している)ときは、耐熱性のない容器やラップ包装した食品などをのせない。溶けたり、変形の原因。
■食品が少量(100g未満)のときは、手動 レンジ「600W」で様子を見ながら加熱する。
■ごはんとカレーなど加熱後の仕上がり温度が異なる食品は、同時に加熱しない。

お知らせ

■加熱中、食品からパチパチ音がすることがありますが、異常ではありません。
■加熱中など、ドアの内側がくもることがあります。
ドアの内側に露がつき、床にたれたときは、布でふいてください。

でき上がりの温度を選ぶとき

スタート後20秒以内(ランプ点灯中)に[∨][∧]を押して、設定温度を選ぶ

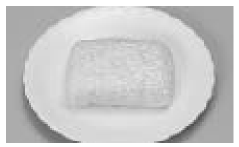
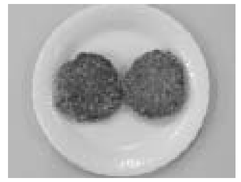


最初の設定は80℃。
60〜90℃(5℃単位)で設定できる。

〈下記の食品はそれぞれのキーであたためる〉

■牛乳・お酒・コーヒーなど
➡ のみもの (18ページ)
(あたためでは沸騰したり、上手に加熱できない)

■肉まん・あんまん・パン
➡手動 レンジ「600W」で様子を見ながら加熱(48ページ「あたため」)
- 肉まん、あんまんは水をふってから加熱(あんが先に熱くなるので注意する)

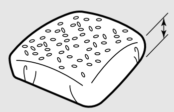
ラップをするもの	ラップをしないもの
●分量が多いとき ●あたためると飛び散って庫内がよごれるとき(カレー等) ●ラップは、食品部はゆったりと、容器のふちはぴったりおおう(ラップの破裂防止のため)	
 **しゅうまい** **焼きそば、野菜炒め、煮もの** 加熱後、混ぜる。 **焼き魚・煮魚** 煮魚は煮汁を少しかける。	 **ごはん・ピラフ** しっとり仕上げたいときは水をふる。
 **冷凍ごはん** **冷凍品**	 **汁もの(1人分)** みそ汁・すまし汁・スープ
 **カレー** **シチュー** 加熱後、混ぜる。	 **揚げもの**

冷凍品について

■食品を上手に仕上げるため、パッケージに記載された調理時間より長くなることがあります。
■クリームコロッケのような中身のやわらかい物は、中身が出てしまうことがあります。

上手な加熱のコツ

■パッケージに並べ方が記載されているときは、その並べ方にする。
■ピラフなどのご飯類、スパゲティーなどのめん類は、加熱後かき混ぜる。
■冷凍ごはんを作るときのコツ
- 分量は1人分(1回分約150g程度)ずつにする。
- 熱いうちに、平ら(厚さ約2〜3cm)に均一になるようピッタリとラップに包む。

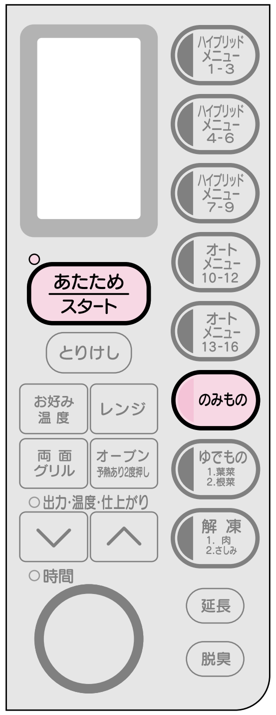


上手な加熱のコツ

■食品の量にあった大きさ(重さ)の、陶磁器、耐熱性の容器を使う。➡15ページ
■食品は高さが均一になるように盛りつける。
(食品が薄くて平らな物のときや少量(100g以下)のときは、手動 レンジ「600W」で様子を見ながら加熱する)
■加熱の途中で、かき混ぜや裏返しをする。
■ぬるい部分があったり、できたりないときは、かき混ぜたり、裏返して延長または手動 レンジ「600W」で様子を見ながら加熱する。

牛乳・お酒など**のみもの**をあたためる

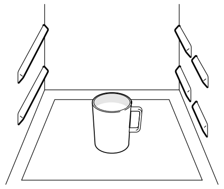
レンジ加熱



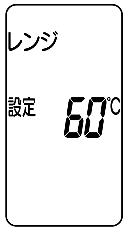
- 設定温度は60℃です。40～80℃に調節できます。温度の表示はめやすです。
- 食品の分量は１～４杯までです。
- 出力600Wのレンジ加熱です。
- 手動で加熱する場合の時間のめやす。➡48ページ

1 食品を入れる

牛乳はマグカップに、
お酒はとっくりか
耐熱性のコップに入れて
庫内中央に置く。
（角皿を底面にしくこともできます➡11ページ）



2 のみもの を押す

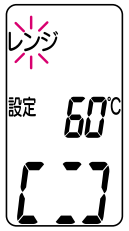


●できあがりの温度を選ぶとき
➡19ページ
﹀︿を押して40～80℃を選ぶ。
お酒をあたためるときは、
50～55℃に設定する。

3 あたため スタート を押す

加熱がスタート。

加熱表示し、
25秒後、現在温度（めやす）を表示。



加熱終了　加熱終了音が鳴る

食品を取出す。
（容器や取っ手も熱くなっていることがあるので気をつける）

●もっと熱くしたいとき　➡39ページ
加熱終了後５分以内に、**延長**を押して**ダイヤル**で時間を合わせる。

お願い

庫内底面が熱い（表示部に「高温」が点滅している）ときは、耐熱性のない容器やラップ包装した食品などをのせない。溶けたり、変形の原因。

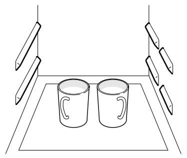
庫内の温度が高いと

ブザーが鳴り、ホット表示し、使えません。
とりけしを押し、ドアを開けて庫内が冷めるのを待ちます。
➡45ページ

赤外線センサーについて➡９ページ

牛乳・お酒の置き方

- 庫内中央に置く

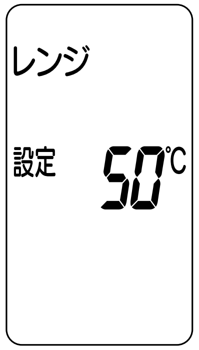


２個以上の場合、中央に寄せる

＊端に置くと仕上がりが悪くなる。また、沸とうしたり、庫内から取出した後でも突然沸とうして飛び散り、やけどの原因。

でき上がりの温度を選ぶとき

スタート前かスタート後20秒以内（ランプ点灯中）に﹀︿を押して、設定温度を選ぶ



最初の設定は60℃。
40～80℃（５℃単位）
で設定できる。

上手な加熱のコツ

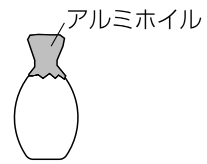
■１杯分の分量のめやす
- 牛乳＝約200mL
- お酒＝約180mL
（１mL＝１cc）
- 容器の約８分目をめやすに入れる。
- 容器に対して少量しか入れないと、仕上がり温度が高くなり、沸とうする場合がある。



■分量にあった容器を使う
- 容器の大きさ、形状、材質により、仕上がり温度がかわる。
- とっくりは背の低い物を使う。
- 牛乳ビンや紙パックでの加熱はしない。

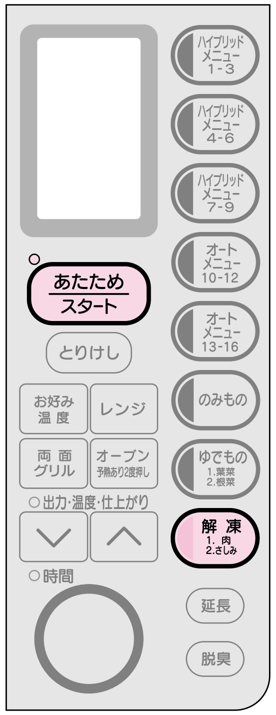
■加熱後は
かき混ぜる。

■首のほそいとっくりは
上1／3をアルミホイルでおおって、しっかりと押さえる。



肉や魚を解凍する

レンジ加熱

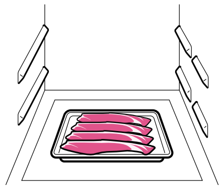


- 食品の分量は約100～800gです。
- 出力100W相当のレンジ加熱です。
- 手動で加熱する場合の時間のめやす。➡48ページ

1 食品を入れる

ラップをはずし、スチロールトレーごと庫内中央に置く。

（角皿を底面にしくこともできます➡11ページ）



お願い

ラップ、飾りははずす。

2 解凍を押す

肉は 1 回押す　　さしみは 2 回押す

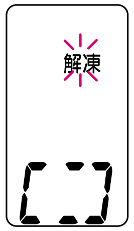




●仕上がりの調節をしたいとき ➡12ページ
仕上がり ∨（弱め）または ∧（強め）を選ぶ。

3 あたため スタートを押す

加熱がスタート。（約５～20分）
加熱表示し、数分後、
残り時間を表示する。
（ただし、表示しない場合もある）



加熱終了 加熱終了音が鳴る

食品を取出す。

●もっと解凍したいとき ➡39ページ
加熱終了後５分以内に、延長を押してダイヤルで時間を合わせる。

お願い

庫内や庫内底面が熱い（表示部に「高温」が点滅している）ときは、ドアを開けて冷やしてから使う。（約15分）

庫内の温度が高いと

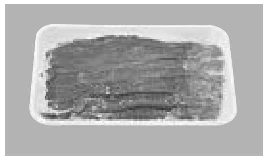
ブザーが鳴り、ホット表示し、使えません。
とりけしを押し、ドアを開けて庫内が冷めるのを待ちます。
➡45ページ

お知らせ

■食品の形状・初期温度によっては部分的に煮えることがあります。

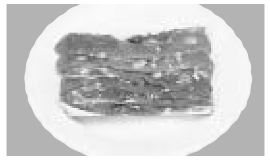
スチロールトレーのとき

- ラップをはずしてスチロールトレーごと庫内中央に置く



スチロールトレーがないとき

- 平皿の上に、ラップをはずした食品をのせ、庫内中央に置く



次の場合、自動でできません

- ●少量（100g未満）のとき
- ●オーブン使用後など、庫内があたたかいとき
- ●ラップ包装のまま解凍したいとき
- ●冷凍室から出してしばらく時間のたったもの、溶けかけているもの

⬇

手動 レンジ「200W」で様子を見ながら解凍する

肉：解凍を 1 回押す

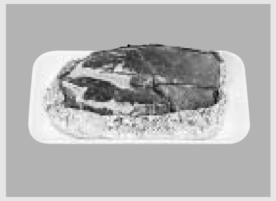
- 解凍後、加熱調理するときなど（ほぐせる仕上がり）



薄切り肉
冷凍時に、できるだけ重ねないで平らにする。



ひき肉
冷凍時に、薄く平らな形に小分けする。

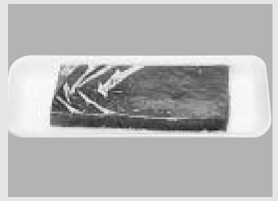


かたまり肉
側面にアルミホイルを巻く。
仕上がり ∧（強め）を使う。

とり肉
骨付きのもも肉は、細い部分にアルミホイルを巻く。

さしみ：解凍を 2 回押す

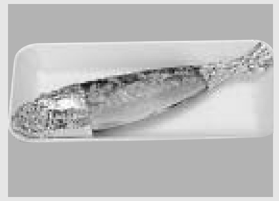
- 解凍後、そのまま生で食べるときなど（包丁で切れる仕上がり）



まぐろ・切り身魚
厚さが均一でないときは、薄い部分にアルミホイルを巻く。



えび
冷凍時に、重ねないで平らにする。



一匹魚
頭、尾などの細い部分にアルミホイルを巻く。

お願い

アルミホイルは庫内底面や壁、ドアに触れないように巻く。触れると火花の原因。

上手な解凍のコツ

■厚みのある物、かたまり肉などは側面にアルミホイルを巻く
側面だけ早く解凍されるのを防ぐことができる。また、仕上がり ∧（強め）を使う。

■ホームフリージングは
- 新鮮な物を選ぶ。
- 飾りや敷き物は取除く。
- １回分（約200g）ずつに分けて、約３cm以内に厚さをそろえる。
- 空気を抜き、ラップなどで密封する。

■ラップをはずす
ラップをしたままでは、自動で解凍できない。

■細い部分、薄い部分にはアルミホイルを巻く
解凍のしすぎを防ぐことができる。
また、薄い物は仕上がり ∨（弱め）を使う。

■冷凍室から出してすぐに解凍
溶けかけている物、100g未満の物は、解凍しすぎを防ぐため、手動 レンジ「200W」で様子を見ながら解凍する。

野菜をゆでる

（ゆでもの）

レンジ加熱



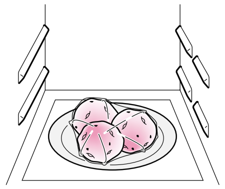
- 食品の分量は葉菜が約100～500g、根菜が約100～600gです。
- 出力600W又は400Wのレンジ加熱です。
- 手動で加熱する場合の時間のめやす。➡48ページ

1 食品を入れる

①食品を洗い、水気を残したまま ラップでピッタリ包む。

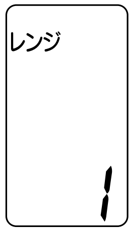
②平らな耐熱皿にのせて、庫内中央に置く。

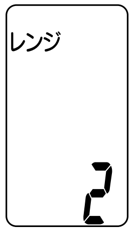
（角皿を底面にしくこともできます➡11ページ）



2 ゆでもの を押す

葉・花・果菜は 1 回押す　　根菜は 2 回押す



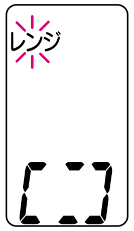


●仕上がりの調節をしたいとき ➡12ページ

仕上がり ∨（弱め）または ∧（強め）を選ぶ。

3 あたため スタート を押す

加熱がスタート。
加熱表示し、
数分後、残り時間を表示。



加熱終了 加熱終了音が鳴る

食品を取出す。（容器も熱くなっていることがあるので、気をつける）

●加熱がたりないとき ➡39ページ

加熱終了後５分以内に、延長を押してダイヤルで時間を合わせる。

（再度、ゆでもので加熱しない。
さつまいもなどは加熱しすぎとなり、焦げ・発煙・発火の原因）

庫内の温度が高いと

ブザーが鳴り、ホット表示し、使えません。
とりけしを押し、ドアを開けて庫内が冷めるのを待ちます。
➡45ページ

お知らせ

加熱中など、ドアの内側がくもることがあります。
ドアの内側に露がつき、床にたれたときは、布でふいてください。

お願い

■庫内や底面が熱い（表示部に「高温」が点滅している）ときは、耐熱性のない容器やラップ包装した食品などをのせない。溶けたり、変形の原因。

■少量（100g未満）や、すでに加熱されたものは、ゆでものは使わない。
手動 レンジ「600W」で様子を見ながら加熱する。

■さつまいもは、含まれる水分が少なく、焦げ・発煙・発火しやすい食品なので、細く小さいもの（100g未満）や保存などにより乾燥しているものは、手動 レンジ「600W」で加熱時間を短めにして、様子を見ながら加熱する。

洗ってラップに包み、耐熱皿にのせる。

葉・花・果菜
（ゆでものを 1 回押す）

ブロッコリー・カリフラワー



小房に分けて太い部分に切り込みを入れる。

なす



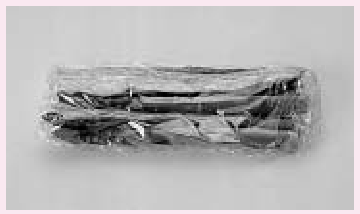
加熱後、水にさらしてアクを抜く。

ほうれん草・キャベツ・白菜など



茎と葉を交互に重ねてラップに包む。アクの強い物は、加熱後、水にさらしてアクを抜く。

グリーンアスパラガス



根元の固い部分の皮をむく。穂先と根元を交互に重ねて、ラップに包む。加熱後、水にさらして色止めをする。

根菜・火の通りにくい物
（ゆでものを 2 回押す）

じゃがいも・さつまいも



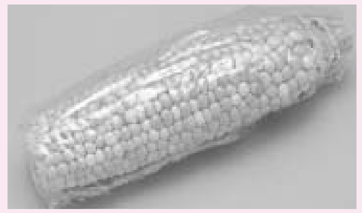
加熱後、約５分庫内でむらす。

かぼちゃ



大きさをそろえて平らにし、ラップに包む。

とうもろこし



皮をむいてラップに包む。（はじける音がするときがある。）

容器を使うとき・細かく切ったもの・少量のとき

➡手動 レンジ「600W」で様子を見ながら加熱する

お知らせ

薄く切ったもの、小さく切ったもの（にんじん、ミックスベジタブルなど）の少量加熱は、火花が出ることがあります。耐熱容器に入れ、ひたひたの水を加えたり、様子を見ながら、手動 レンジ「600W」で加熱してください。

例）

玉ねぎのみじん切り



中１コ（200g）＝約４分
ふたをしないで加熱する。

にんじんのスライス



中１本（100g）＝約８～10分
ひたひたの水を入れ、ふたをして加熱する。

上手な加熱のコツ

■洗ったあとの水気を残したまま加熱する。
■厚さや大きさをそろえて加熱する。
■加熱の途中で、裏返しやかき混ぜをすると、加熱ムラが少なくなる。
■ほうれん草やなすなどアクの強い野菜は、加熱前や加熱後に水にさらしてアクを抜く。

こんなメニューのときにも便利

- コロッケ➡じゃがいも…水っぽくならず、コロッケの形を整えやすくなります。
- マーボーなす➡なす…炒めるとき、油の量を減らせます。
- かぼちゃの煮物➡かぼちゃ…煮込みの時間が短くできます。

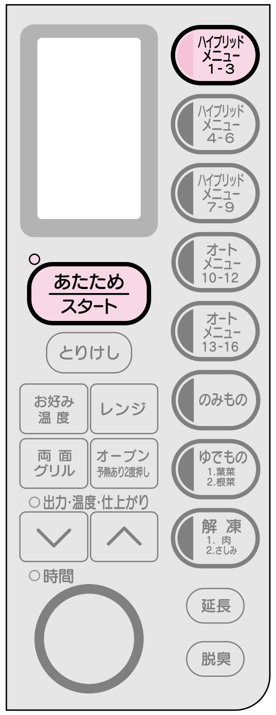
自動メニューで調理する

（ハイブリッドメニュー1-3 ハイブリッドメニュー4-6 ハイブリッドメニュー7-9）

ハイブリッド加熱

付属品は
メニュー集にしたがう

例：グラタンを焼くとき



1 食品を入れる

角皿に食品をのせ、棚上段にのせる。

2 ハイブリッドメニュー1-3を押してメニュー番号を「1. 手作りグラタン」に合わせる



押すごとにメニュー番号が
「1」→「2」→「3」にかわる。

●仕上がりの調節をしたいとき ➡12ページ
仕上がり ∨（弱め）または ∧（強め）を選ぶ。

3 あたためスタートを押す



加熱がスタート。
加熱表示し、「レンジ」と「グリル」が交互に点滅。約20秒後、残り時間を表示。
（「1. 手作りグラタン」では残り時間を表示するまでに15分程度かかる。）

加熱終了 加熱終了音が鳴る

食品を取出す。
（ハイブリッドメニュー7-9では、角皿にお湯が残っていることがあるので、気をつける）

●加熱時間を延長したいとき ➡39ページ
加熱終了後５分以内に、延長を押してダイヤルで時間を合わせる。

お知らせ

■メニュー番号とメニュー名はドア下右側にあります。
■設定温度の変更はできません。
■予熱は必要ありません。

ハイブリッドメニューについて

レンジとヒーターを同時に使い調理します。
■食品を入れてからスタートを押してください。（予熱は必要ありません）
■使える容器は耐熱性のあるガラス容器、陶器、磁器です。
- 金属製のものは使えません。（火花の原因）
  ただし、ハイブリッドメニュー4-6「4.ふんわりケーキ」には、金属製ケーキ型を使う。
- プラスチック製のものは使えません。
  （オーブン、グリル指定のものは除く。溶けの原因）

ハイブリッドメニュー 1-3

（ハイブリッド加熱です）

メニュー番号
1 手作りグラタン（棚上段）

マカロニグラタン ➡70ページ
豆乳グラタン ➡70ページ
ほうれん草とさけのグラタン ➡71ページ
もちのラザニア風 ➡71ページ

※市販の冷凍グラタン（オーブン用・電子レンジ用）は自動ではできません。

メニュー番号
2 チャーシュー

チャーシュー ➡75ページ

※角皿を庫内底面に置いても、調理ができます。

メニュー番号
3 直火煮込

ビーフシチュー ➡72ページ
レストランカレー ➡72ページ

※角皿を庫内底面に置いても、調理ができます。

お願い

■容器は、耐熱性のあるガラスや陶磁器で、底が平らな直径20cm深さ９cm程度のふたつきのものを使う。
（レンジとオーブンの同時加熱なので、金属製のものは使えない）
■メニュー集記載の分量・容器・調理法を守る。
（分量が多いとふきこぼれて、庫内底面が汚れて、こびりつきの原因）
■加熱終了後、容器が熱くなっているので、ミトンなどを使って取出す。

お知らせ

スタート後、約10分経過時点で、ブザーが鳴り３分間加熱が止まります。食品をかき混ぜ、スタートを押すと、加熱を継続します。
（ドアを開けないときは、３分後に自動的に加熱を継続します。）

ハイブリッドメニュー 4-6

（ハイブリッド加熱です）

メニュー番号
4 ふんわりケーキ（棚下段）

ふんわりケーキ ➡53ページ

メニュー番号
5 フライ再加熱（棚上段）

（ラップ・包装ははずす）
- 調理済みのフライなど（常温・冷蔵）をサクッと仕上げます。
  （冷凍品はあたためを使う）
- 食品の分量は約100～300gまでです。
- 食品は角皿に直接のせます。
  （アルミホイルは火花が飛ぶ恐れがあるため使えない）
- 手動で加熱する場合の時間のめやす。 ➡48ページ

上手な加熱のコツ

■厚みのある物は仕上がり ∧「強め」を使う。
■薄い物やクリームコロッケのような中身のやわらかい物は仕上がり ∨「弱め」を使う。

メニュー番号
6 焼きいも（棚下段）

焼きいも ➡60ページ

ハイブリッドメニュー 7-9

（ハイブリッド「スチーム」加熱です ➡68ページ）

メニュー番号
7 手作りとうふ（棚下段）水200mL

手作りとうふ ➡69ページ

メニュー番号
8 茶わんむし（棚下段）水200mL

茶わんむし ➡68ページ
中華風茶わんむし ➡68ページ

メニュー番号
9 手作りしゅうまい（棚下段）水100mL

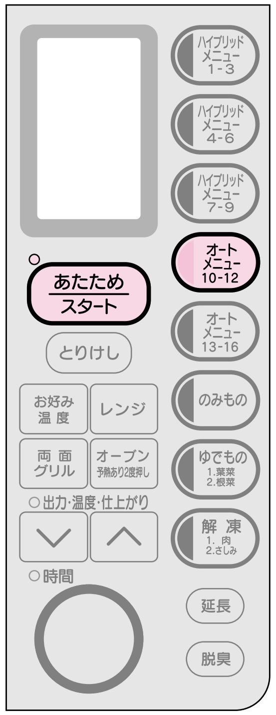
手作りしゅうまい ➡69ページ

自動メニューで調理する

（オートメニュー10-12 オートメニュー13-16）

ヒーター加熱

付属品は
メニュー集にしたがう



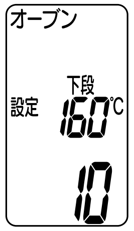
例：スポンジケーキを作るとき

1 食品を入れる

角皿に食品をのせ、棚下段にのせる。

2 オートメニュー10-12 を押してメニュー番号を「10. スポンジケーキ」に合わせる

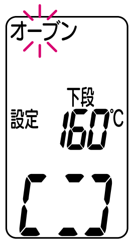
押すごとにメニュー番号が
「10」→「11」→「12」にかわる。



●仕上がりの調節をしたいとき ➡12ページ
仕上がり ∨（弱め）または ∧（強め）を選ぶ。

3 あたため スタート を押す

加熱がスタート。
加熱表示し、「オーブン」が点滅。
約20秒後、残り時間を表示。
（「14. ピザ」では残り時間を表示するまで約２分かかる）



加熱終了 加熱終了音が鳴る

食品を取出す。

●加熱時間を延長したいとき ➡39ページ
加熱終了後５分以内に、延長を押してダイヤルで時間を合わせる。

お知らせ

■メニュー番号とメニュー名はドア下右側にあります。
■設定温度の変更はできません。

オートメニュー 10-12
（オーブン加熱です）

メニュー番号
10 スポンジケーキ（棚下段）

スポンジケーキ	➡52ページ

メニュー番号
11 シフォンケーキ

シフォンケーキ	➡54ページ
シフォンケーキのバリエーション	➡54ページ

※角皿を庫内底面に置いても、調理ができます。

メニュー番号
12 クッキー（棚下段）

型抜きクッキー	➡55ページ
チョコチップクッキー	➡55ページ

オートメニュー 13-16
（オーブン加熱です）

メニュー番号
13 ヘルシーフライ ➡28ページ（棚下段）

エビフライ	➡66ページ
さけフライ	➡66ページ
とりのから揚げ	➡67ページ
ベジタブルアラカルト	➡67ページ
フライドポテト	➡67ページ

※次のメニューは、「13.ヘルシーフライ」で自動でできます。（棚下段）

とりの照り焼き	➡74ページ
とりのもも焼き	➡74ページ
ぶりの照り焼き	➡76ページ

メニュー番号
14 ピザ（棚下段）

手作りピザ	➡61ページ
ピザのバリエーション	➡61ページ
冷凍ピザ（オーブン用）	➡61ページ
かんたんピザ	➡64ページ

メニュー番号
15 ロールパン（棚下段）

ロールパン	➡62ページ
あんパン	➡63ページ
コーンマヨネーズパン	➡63ページ

メニュー番号
16 予熱トースト ➡29ページ（棚上段）

トースト	➡65ページ

自動メニューで調理する

（オートメニュー13-16「13. ヘルシーフライ」）

ヒーター加熱

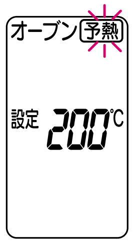




●ヘルシーフライ（エビフライなど５メニュー）が自動でできます。
●とりの照り焼き、とりのもも焼き（74ページ）、ぶりの照り焼き（76ページ）はメニュー集のそれぞれのレシピを参照してください。

予熱する：角皿ははずす。

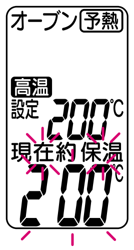
1 オートメニュー13-16 を押して、メニュー番号を「13. ヘルシーフライ」に合わせ、あたためスタート を押して予熱する



予熱がスタート。（約12分）
20秒後に現在温度を表示。

予熱終了 予熱終了音が鳴る

30秒ごとにブザーが鳴り、
20分間は保温している。



お知らせ
保温が終了すると 3 の操作ができない。
手順 1 からやり直す。

加熱する

2 食品を入れる

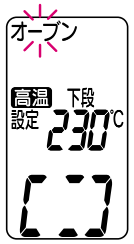
角皿に食品をのせて油を均等にかけ、棚下段にのせる。

⚠注意 予熱後は、庫内が熱くなっているので、やけどに注意する。

●仕上がりの調節をしたいとき ➡12ページ
仕上がり ∨（弱め）または ∧（強め）を選ぶ。

3 あたためスタート を押す

加熱がスタート。（約18分）
加熱表示し、約６分後、残り時間を表示。



加熱終了 加熱終了音が鳴る

食品を取出す。

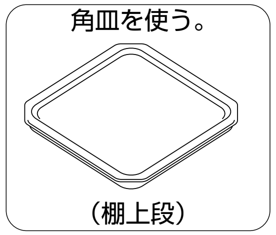
●加熱時間を延長したいとき ➡39ページ
加熱終了後５分以内に、延長を押して、ダイヤルで時間を合わせる。

お知らせ
設定温度の変更はできません。

自動メニューで調理する

（オートメニュー13-16「16. 予熱トースト」）

ヒーター加熱





●予熱してから焼くことで、表面はサクッと、中はふんわり仕上がります。

1 角皿を棚上段に入れる

2 オートメニュー13-16 を押して、メニュー番号を「16. 予熱トースト」に合わせ、あたためスタート を押して予熱する



予熱がスタート。（約13分）
20秒後に現在温度を表示。

予熱終了 予熱終了音が鳴る

30秒ごとにブザーが鳴り、
20分間は保温している。



お知らせ
保温が終了すると 4 の操作ができない。
手順 1 からやり直す。

3 角皿を取出し、食パンを入れる

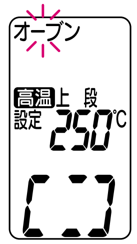
パンを角皿にのせ、棚上段にのせる。
１～４枚までできる。

⚠注意 予熱後は、庫内、角皿が熱くなっているので、やけどに注意する。

●仕上がりの調節をしたいとき ➡12ページ
仕上がり ∨（弱め）または ∧（強め）を選ぶ。

4 あたためスタート を押す

加熱がスタート。（約３～５分）
加熱表示し、約20秒後、残り時間を表示。



加熱終了 加熱終了音が鳴る

食品を取出す。

●加熱時間を延長したいとき ➡39ページ
加熱終了後５分以内に、延長を押して、ダイヤルで時間を合わせる。

トーストのコツ

■庫内温度が下がると、仕上がりが悪くなる。
- 予熱中にドアを開けない。
- 予熱後はできるだけ早く食品を入れて、加熱する。

■焼き色はパンの種類、厚さなどによって異なる。お好みに合わないときは延長で様子を見ながら焼く。

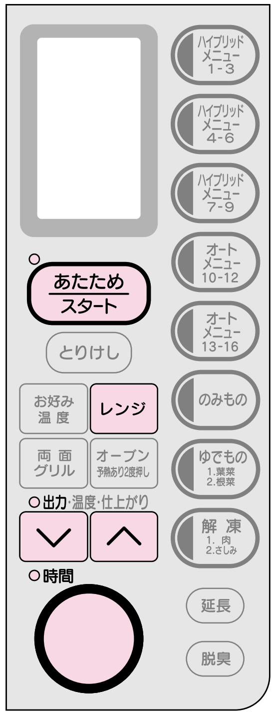
■続けてトーストを焼くときも、予熱から行う。（予熱時間は短くなる）

お知らせ
■設定温度の変更はできません。
■予熱後のドアの開閉や室温により、加熱時間が変わります。

レンジで調理する

(「1000W」「600W」「200W」「レンジ発酵」)

レンジ加熱



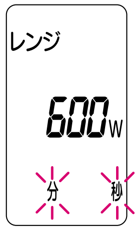
- レンジ出力は「1000W」、「600W」、「200W」、「レンジ発酵」が選べます。(「レンジ発酵」はハイブリッド加熱です)
- 設定できる時間は、「1000W」が10秒～5分、「600W」が10秒～20分、「200W」が30秒～90分、「レンジ発酵」が30秒～20分です。

1 食品を入れる

食品を庫内中央に置く。
(角皿を底面にしくこともできます➡11ページ)

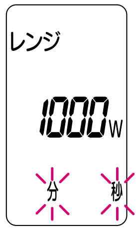
2 レンジ を押す

「600W」が点灯。



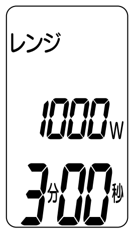
3 ∨ ∧ を押して出力を合わせる

∨を押すと「200W」「レンジ発酵」、
∧を押すと「1000W」を表示。



4 ◯(ダイヤル)を回して時間を合わせる

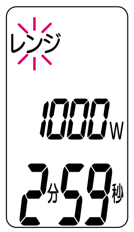
1000Wのときは、10～30秒は5秒単位、30秒～5分は10秒単位で表示。
600Wのときは、10秒～5分は10秒単位、5～20分は30秒単位で表示。
200W・レンジ発酵のときは、30秒～10分は30秒単位、10～30分は1分単位、30～90分は5分単位で表示。(レンジ発酵は20分まで)



※20分以上は、分のみを表示

5 あたため スタート を押す

加熱がスタート。
残り時間を表示。



加熱終了 加熱終了音が鳴る

食品を取出す。

●加熱時間を延長したいとき ➡39ページ
加熱終了後5分以内に、延長を押して、ダイヤルで時間を合わせる。

お知らせ

加熱中など、ドアの内側がくもることがあります。ドアの内側に露がつき、床にたれたときは、布でふいてください。

お願い

■庫内底面が熱い(表示部に「高温」が点滅している)ときは、耐熱性のない容器やラップ包装した食品などをのせない。溶けたり、変形の原因。
■安全のため、乾燥したものや少量(100g未満)のものは、レンジ出力を低下させることがある。加熱が不足のときは、手動 レンジ「600W」を使い、食品の状態を確認しながら、再度加熱する。

上手な加熱のコツ ➡17ページ

■加熱時間は、食品の量が2倍になると2倍弱になる。
■加熱時間を短めにし、途中でできばえを見て調節したり、かき混ぜたり裏返す。
■角皿を庫内底面に置いて加熱するときは、時間をやや長め(約1割程度)にする。

■煮こみのとき
- ふきこぼれを防ぐため、必ず深めの耐熱容器を使う。
- ふたがないときはラップをかける。
- 落としぶたは、耐熱容器よりもひとまわり小さめの皿やオーブンシートでもよい。

■角皿を使って、2段で加熱することができます。
庫内底面中央と角皿(棚上段)に食品をのせる。

お願い

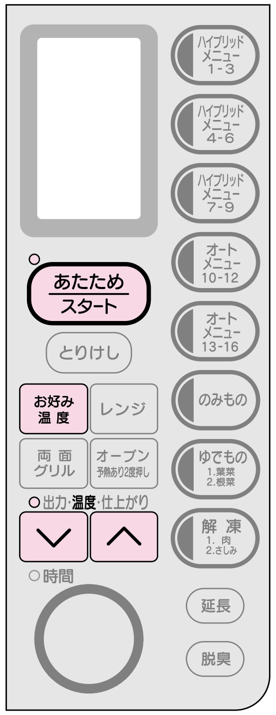
角皿だけでは使わない。
(必ず庫内底面にも食品をのせる)

2段あたためのコツ

■食品の初期の温度をそろえる。(冷蔵と冷蔵など)
■上と下の食品の分量はほぼ同じにする。
■茶わんなど小さくて深さのある物は庫内底面に、大きめの皿は角皿にのせる。

お好み温度にあたためる

レンジ加熱

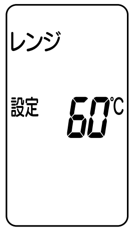


- 赤外線センサーを使い、食品の仕上がり温度をお好みに設定できます。温度の表示はめやすです。(レンジ加熱です)
- 設定できる温度は－10～90℃、食品の分量は約50～500gです。

1 食品を入れる

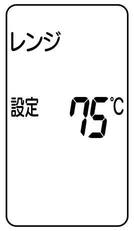
容器に入れて庫内中央に置く。
(角皿を底面にしくこともできます➡11ページ)

2 お好み温度 を押す



3 出力・温度・仕上がり ∨∧ を押して お好みの温度に合わせる

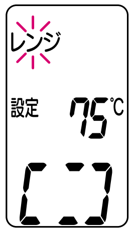
－10～0℃は2℃単位、
0～90℃まで5℃単位で
設定できる。



4 あたため スタート を押す

加熱がスタート。

加熱表示し、
25秒後、現在温度(めやす)を表示。
(スタート後の温度の変更はできません)



加熱終了 加熱終了音が鳴る

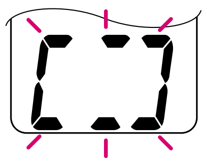
食品を取出す。

赤外線センサーについて➡9ページ

上手な加熱のコツ
➡17ページ

■ふたは使わない。
➡9ページ

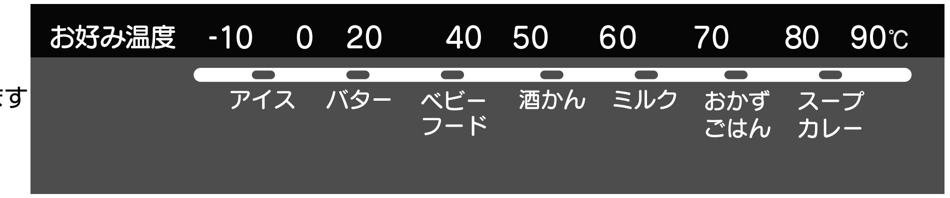
庫内の温度が高いと(ホット表示)

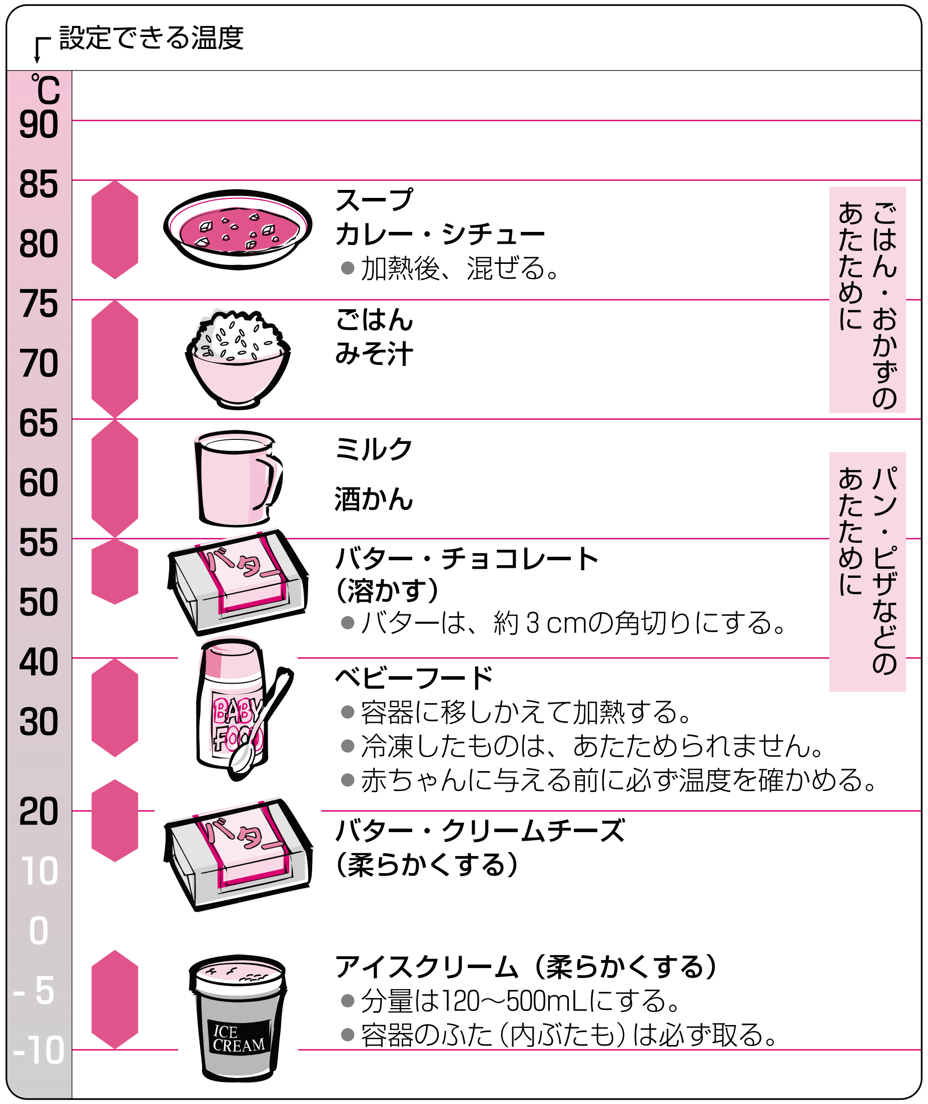


お好み温度を押すとブザーが鳴り、ホット表示となって使えません。
とりけしを押し、ドアを開けて庫内が冷めるのを待ちます。(約15分)
ただし、手動 レンジはすぐに使えます。

<お好み温度と食品のめやす>

<お好み温度表示>(本体)
＊ドア下左側にあります





＊ベビーフードの1回に加熱できる量は60～130g。

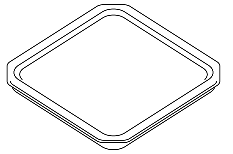
使い方

手動調理 お好み温度

両面グリルで調理する

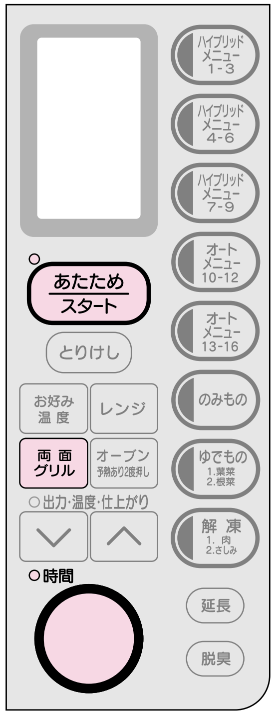
ヒーター加熱

角皿を使う。



（棚上段）

＊メニューによっては角網も使う。



- 表面に焼き色をつける料理などに使います。
- 300℃の高温で加熱します。（温度の変更、予熱はできません。）
- 設定できる時間は１～30分です。

1 食品を入れる

角皿に食品をのせ、棚上段にのせる。

2 [両面グリル]を押す



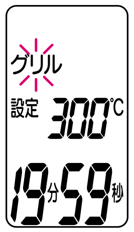
3 [時間]（ダイヤル）を回して時間を合わせる

１～10分は30秒単位、
10～30分は１分単位で表示。
（20分以上は分のみを表示。）



4 [あたため スタート]を押す

加熱がスタート。
残り時間を表示。



↓

加熱終了 加熱終了音が鳴る

食品を取出す。

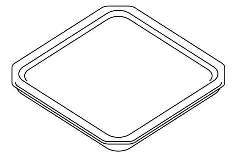
●加熱時間を延長したいとき ➡39ページ

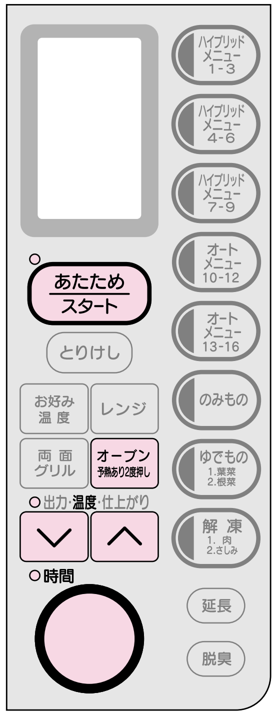
加熱終了後５分以内に、**延長**を押して、**ダイヤル**で時間を合わせる。

オーブンで調理する（予熱なし）

ヒーター加熱

角皿を使う。



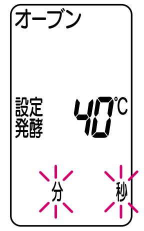


- 設定できる温度は、100～270℃、時間は１～120分です。

1 食品を入れる

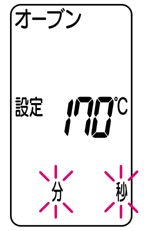
角皿に食品をのせ、棚上段または棚下段にのせる。

2 [オーブン 予熱あり2度押し]を押す



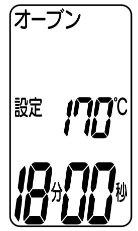
3 [出力・温度・仕上がり ∨ ∧]を押して温度を合わせる

発酵40℃・100～270℃、
10℃単位で表示。



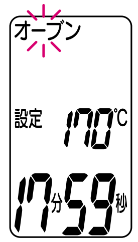
4 [時間]（ダイヤル）を回して時間を合わせる

１～10分は30秒単位、10～30分は１分単位、
30～120分は５分単位で表示。
（20分以上は分のみを表示。）



5 [あたため スタート]を押す

加熱がスタート。
残り時間を表示。



●途中で温度を変更したいとき（発酵は変更できない）
[∨][∧]を押して温度を合わせる

↓

加熱終了 加熱終了音が鳴る

食品を取出す。

●加熱時間を延長したいとき ➡39ページ

加熱終了後５分以内に、**延長**を押して**ダイヤル**で時間を合わせる。

お知らせ

温度と時間どちらからでも合わせることができます。

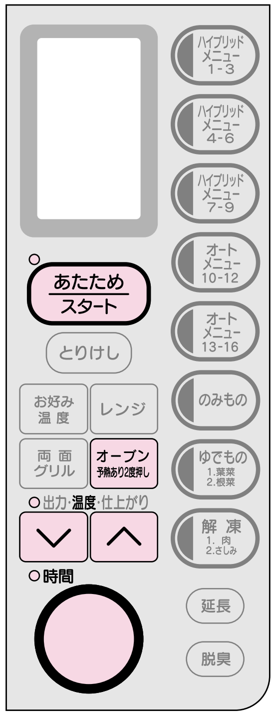
上手な加熱のコツ

➡37ページ

オーブンで調理する
（予熱あり）

ヒーター加熱

予熱のときは、角皿、食品は入れない。

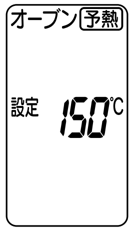


- 予熱が必要なメニューのときに使います。
- 設定できる温度は100～270℃、時間は１～120分です。
- 予熱は自動的に行います。予熱時間は約６～12分です。

予熱する

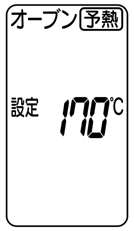
1 オーブン（予熱あり2度押し）を**2回**押す

お願い
角皿ははずす。



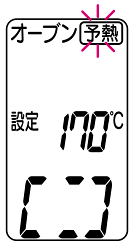
2 出力・温度・仕上がり ∨∧ を押して温度を合わせる

100～270℃、
10℃単位で表示。



3 あたため スタート を押す

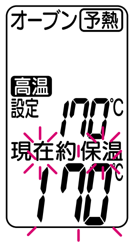
予熱がスタート。
加熱表示し、
20秒後、現在温度を表示。



お知らせ
現在温度は、庫内のおよその温度です。
途中でドアを開けたときなど、表示と実際の温度が異なる場合があります。

予熱終了 予熱終了音が鳴る

30秒ごとにブザーが鳴り、
20分間は保温している。



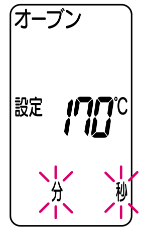
お知らせ
保温が終了すると５の操作ができない。
手順１からやり直す。

加熱する

4 食品を入れる

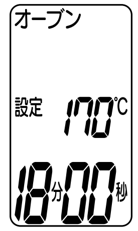
角皿に食品をのせ、庫内にセットする。

⚠注意
予熱後は、庫内が熱くなっているので、やけどに注意する。



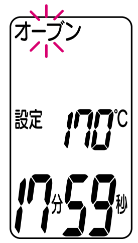
5 時間 〇（ダイヤル）を回して時間を合わせる

１～10分は30秒単位、10～30分は１分単位、
30～120分は５分単位で表示。
（20分以上は分のみを表示。）



6 あたため スタート を押す

加熱がスタート。
残り時間を表示。



●途中で温度を変更したいとき
∨∧を押して温度を合わせる

加熱終了 加熱終了音が鳴る

食品を取出す。

●加熱時間を延長したいとき ➡39ページ
加熱終了後５分以内に、**延長**を押して、**ダイヤル**で時間を合わせる。

上手な加熱のコツ

■ガスオーブンや市販の料理ブックでの作り方の温度や時間に合わせた場合、仕上がりがよくないことがある。
次回からはお好みの仕上がりになるように温度や時間をかえる。
■調理中は、ドアの開閉は控えめに。（庫内温度が下がる原因）
■加熱後は、焦げを防ぐため、すぐに取出す。

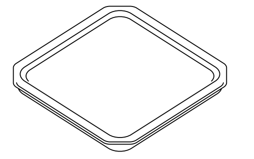
オーブン（予熱あり）のコツ

庫内温度が下がると、仕上がりが悪くなる。
- 予熱中にドアを開けない。
- 予熱後は、できるだけ早く食品を入れて、加熱する。

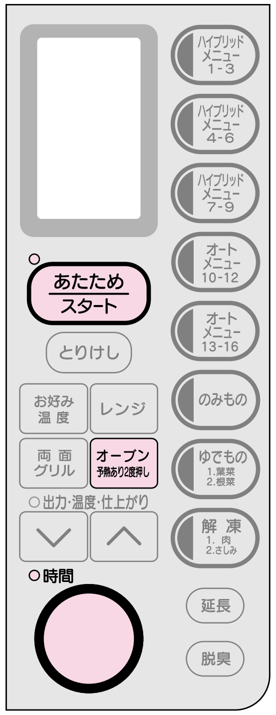
オーブンで調理する
（発酵）

ヒーター加熱

角皿を使う。



（棚下段）

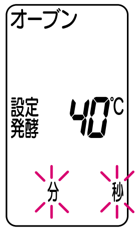


- パン生地の発酵に使います。
- 設定できる温度は30℃、35℃、40℃、45℃、時間は１～120分です。

1 食品を入れる

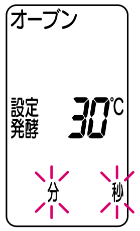
角皿に食品をのせ、棚下段にのせる。

2 オーブン（予熱あり2度押し）を押す



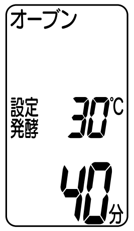
3 ∨ ∧（出力·温度·仕上がり）を押して発酵温度を選ぶ

∨を押すと「35℃」「30℃」、
∧を押すと「45℃」を表示。



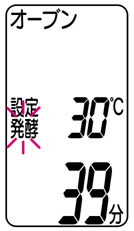
4 ◯（時間）（ダイヤル）を回して時間を合わせる

１～10分は30秒単位、10～30分は１分単位、
30～120分は５分単位で表示。
（20分以上は分のみを表示。）



5 あたため スタートを押す

発酵がスタート。
残り時間を表示。
（途中で発酵温度の変更はできません。）



加熱終了 加熱終了音が鳴る

食品を取出す。

- 発酵時間を延長したいとき ➡39ページ
  加熱終了後５分以内に、延長を押して、ダイヤルで時間を合わせる。

お知らせ

■レンジ発酵はレンジを参照してください。➡30ページ
■夏場や冬場など室温の高低や、庫内に入れる食品や容器によって、発酵中の庫内の温度が変わってきます。
食品の様子を見ながら発酵の温度、時間を調節してください。

加熱を延長する

- 加熱後、もう少し加熱したいときに使います。
- 加熱終了後から５分間は、設定したレンジ出力やオーブン温度を記憶しているので、時間を合わせるだけで、再度加熱できます。
- 設定できる時間は10秒～20分（レンジ「1000W」は５分まで）です。

1 加熱終了後、５分以内に 延長 を押す

2 ◯（時間）（ダイヤル）を回して時間を合わせる

10秒～５分は10秒単位、５～20分は30秒単位で表示。
（20分は分のみを表示。レンジ「1000W」は５分まで）

3 あたため スタートを押す

加熱がスタート。

加熱終了 加熱終了音が鳴る

＊延長加熱後も同じ手順で、再び延長できます。

お願い

■オーブン加熱後の延長は、ドアの開閉を控えめにし、なるべく早く行う。

お知らせ

■加熱中に延長を押しても受付けません。
■加熱終了後、５分すぎると、自動的に電源が切れるので、延長できません。
➡２ページ「待機時消費電力ゼロ」

こんなときに使うと便利です

■厚みのある肉、かたまりの肉などを焼いたら加熱の足りない部分があった。
■市販の料理ブック通りに作ったら焼き色が薄かった。
■飲み物をあつあつに仕上げたい。

お手入れ

お手入れのときには安全のため、次のことを必ずお守りください。

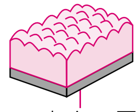
⚠警告	⚠注意
電源プラグを抜く ●ぬれた手で抜差ししない。 感電・けがの原因 プラグを抜く	**本体が冷めてから行う** やけどを防ぐため 本体を冷ます

お願い

■こまめにお手入れ
汚れたままでは汚れが落ちにくくなったり、火花・煙・さび・腐食・ドアのひび・割れの原因。
＊また庫内底面はセラミック製のため、素材の性質上、汚れが落ちにくくなることがあります。こまめにお手入れをしてください。

■本体の周囲も清潔に

■布やスポンジとうすめた台所用中性洗剤を使い、次の物は使わない
傷・さび・ドアのひび・割れの原因。
- みがき粉・クレンザー（角皿と庫内底面のセラミック部のみ使える）
- 金属タワシ・スポンジのナイロン面など
- アルカリ性や酸性の洗剤
- 揮発性の溶剤や薬品
  オーブンクリーナー・灯油・ガソリン・ベンジン・シンナーなど

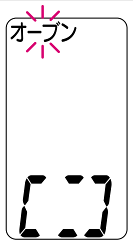


脱臭（庫内のにおいが気になるとき）

庫内に脱臭コーティングがしてあり、ヒーターの高温でにおいをやわらげます。
庫内に汚れがついていると、落ちにくくなるので、ふき取ってから行ってください。

1 庫内をカラにしてドアを閉める
お願い　角皿ははずす。

2 脱臭 を押す
脱臭がスタート。（約15分）
加熱表示し、20秒後、残り時間を表示。
↓
終了　終了音が鳴る



⚠注意
加熱中や加熱後は、高温部（庫内・本体・天面など）に触れない。
高温のため、やけどの原因。

付属品

スポンジなどでこまめに洗い、水気をふく
汚れはすぐにふき取る。落ちにくい汚れは、クレンザーでこすり落とす。
汚れたままで加熱すると落ちにくくなり、焦げつき・変色・火花の原因。

本　体

かたく絞った柔らかい布でふく
汚れがひどいときは、**うすめた台所用中性洗剤**を使う。必ず、洗剤をよくふき取る。

庫内
＊汚れをふき取った跡が残りますが、ご使用上さしつかえありません。
- カバーは、金属タワシ、ぬれた布などで強くこすらない。傷・破れの原因。

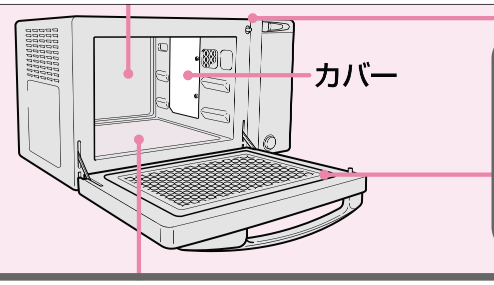
＊汚れがひどく落ちないときは、販売店にご相談のうえ、カバーを交換してください。（有料）

脱臭コーティングがしてある。
- コーティングを長持ちさせるために、固い物でこすらない。柔らかい布でふく。
- 庫内のにおいが気になるときは、**脱臭**を押す。

➡40ページ

外観
■操作パネル
油汚れを残さない。
ひび・割れの原因。
うすめた台所用中性洗剤を使う。

■吸気口　➡10ページ
性能を維持するため、ほこりがつかないように、乾いた布で定期的にふく。



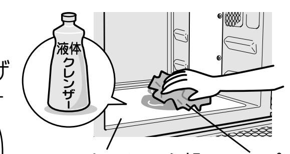
ドア内側
汚れをつけたまま使わない。
焦げ・火花の原因。
うすめた台所用中性洗剤を使う。

庫内底面（セラミック部）
■衝撃を加えたり、水をかけたりしない。
ひび・割れ・故障の原因。
■汚れをつけたまま使わない。
焦げ・火花・割れの原因。

＊割れたり、ひびが入ったときは、そのまま使用せず、お買上げの販売店にご相談ください。
そのまま使用すると、火花が出たり、故障の原因になります。

汚れは、ぬれふきんですぐふきとる
（周囲の黒色のゴム部は強くこすらない）
汚れがついたまま調理（特にヒーター加熱）を行うと、焦げて焼きつき、落ちにくくなる。

焼きついた汚れの落としかた
①ラップを丸める
②液体クレンザー（クリームクレンザー）を少量つけて、こすり落とす
（セラミック部のみ。それ以外の部分に使うと傷つきます）
③ぬれふきんで、液体クレンザーをふき取る



さらに汚れが落ちにくいときは
スポンジの硬い部分（ナイロン面）やナイロンたわし（研磨剤入り）に水をつけて、こすり落とす。（液体クレンザーを少量つけるとさらに効果がある）
＊ただし、スポンジや液体クレンザーは、セラミック部のみに使う。（周囲の黒いゴム部や本体塗装面に使うと、傷がつくので注意する）

お願い　汚れを残さない焼きつけないために
- カレーや煮魚など、飛び散りやすい食品をあたためるときは、ラップをかける
- 皿や容器、角皿には、あふれるほど食品をのせない
- 皿や容器の底の水滴や汚れをふきとってから、庫内底面にのせる
- オーブン・グリル調理前に、庫内底面をかたく絞ったぬれふきんでふく（目に見えない汚れが、ヒーター加熱で焦げて焼きつき、シミのようになることがある）
- 汚れたらすぐにふきとる。汚れたままオーブン・グリル調理を繰り返すと、汚れの焼きつきがひどくなり、落ちにくくなるので、こまめにお手入れする

お料理がうまくできないとき

●ごはん・おかずのあたため

食品がうまくあたたまらない	●食品が金属容器・アルミホイルでおおわれていませんか。 レンジ加熱では、金属容器は使えません。
あたためで あたためても、熱くならない	●ふた（陶器やガラス製など）を使っていませんか。 赤外線センサーがうまく働きません。 ●食品を中央に置いていますか。 端に置くと、上手にあたたまりません。 ●食品の量が多すぎませんか。 100g～500gが上手にできる分量です。 ☆もう少し加熱したいときは、延長で時間を合わせ、様子を見ながら加熱してください。
あたためで あたためると、熱くなりすぎる	●食品の量が少なすぎませんか。 100g～500gが上手にできる分量です。 ●食品の量に対して容器が大きすぎたり、小さすぎませんか。
ごはんがぬるい、あつい	●温度 ∨∧（60～90℃）で調節してください。 ●食品の量にあった食器を使っていますか。 ●食品を中央に置いていますか。端に置くと、上手にあたたまりません。
ごはんがパサつく	●加熱前に水を少しかけると、しっとり仕上がります。
熱いところと ぬるいところがある	●カレーなどとろみのあるものは、温度 ∧ で高め（85～90℃）に合わせ、加熱後はかき混ぜます。 ●煮ものなど、加熱ムラになりやすい食品は、かき混ぜや裏返して、延長または手動 レンジ「600W」で様子を見ながら加熱する。
焼き魚の身が飛び散る	●ラップをして、様子を見ながら加熱します。

●のみもののあたため

牛乳が熱くなりすぎる	●のみものを使っていますか。 あたためでは、熱くなりすぎます。 ●カップに対して牛乳を少量しか入れていないと沸騰することがあります。カップの7～8分目まで牛乳を入れます。 それより少ないときは、温度 ∨ で低めに合わせます。
お酒が熱くなりすぎる	●のみものを使い、温度 ∨ で低め（50℃）に合わせていますか。
上の方と下の方では温度が違う	●加熱後はよくかき混ぜます。 ●首の細いとっくりは、首の部分をアルミホイルでおおって加熱すると上下の差が少なくなります。

●解凍

食品が煮えた	●食品の厚みは均一ですか。 ▶冷凍時に食品の厚みを3cm以下にそろえてください。 ●ラップをはずして解凍しましたか。 ●スチロールトレーを使っていますか。 ▶スチロールトレーがないときは、平皿の上に、ラップをはずした食品を置いてください。 ●冷凍庫から出してすぐ解凍しましたか。 ▶時間がたったり溶けかけたものは、手動 レンジ「200W」を使い、様子を見ながら解凍してください。 ●食品の形状・初期温度によっては部分的に煮えることがあります。
解凍不足	●食品の量が少なすぎたり、多すぎませんか。 100g～800gが上手にできる分量です。 ●ラップをはずして解凍しましたか。 ☆さらに解凍したいときは、延長で時間を合わせ、様子を見ながら加熱してください。（再度、解凍は使わない）

●ゆでもの

生っぽいところと、できすぎのところが混在する	●じゃがいもなど2個以上ゆでるときは、大きさをそろえてください。 ほうれん草などの葉菜類は葉と茎を交互に重ねてください。 ☆さらに加熱したいときは、延長で時間を合わせ、様子を見ながら加熱してください。（再度、ゆでものは使わない）

●その他

自動メニューがうまくできない	●メニュー集通りの分量、作り方ですか？ ▶違う分量、作り方のときは、自動では上手にできません。 手動で様子を見ながら加熱してください。 ●仕上がりがお好みに合わないときは、次回から温度・仕上がり ∨∧ を調節してください。
オーブンのとき焼き色にムラがある	●焼き色のムラが気になるときは、加熱途中（加熱時間の約7割経過時）で、角皿の手前と奥を入れ替えてください。

お料理がうまくできないとき
こんなときは

故障かな？と思ったら

修理など依頼される前に取扱説明書をよくお読みの上、次の点をお調べください。

●正しく動かない

表示が出ない	●電源プラグをコンセントに差込んで、ドアを開閉しましたか。（電源プラグを差込んだだけでは、表示は出ません） ●操作後、５分を過ぎていませんか。 ▶ドアを開閉してください。 加熱終了後、５分すぎると、自動的に電源が切れて表示が消えますが、故障ではありません。「待機時消費電力ゼロ」のため ➡２ページ ●停電していませんか。 ●電源プラグが抜けていませんか。 ●配電盤のヒューズがとんだり、ブレーカーが落ちていませんか。（電流容量不足）
キーを押しても作動しない	●ドアは確実に閉まっていますか。 ●操作後、５分を過ぎていませんか。 ▶ドアを開閉し、もう一度キーを押してください。「待機時消費電力ゼロ」のため ➡２ページ
すぐに加熱が止まる	●庫内底面が熱いとき、正しい食品の温度が測れず、加熱を止めることがあります。 ▶ドアを開けて庫内が冷めるのを待つか、手動 レンジ「600W」で様子を見ながら加熱してください。

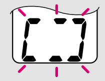
●音について

加熱中、加熱後に音がする	●レンジ加熱中、「ブーン」「ジィージィー」と音がしますが、これはレンジの動作音です。 ●加熱中の「カチカチ」「カッチン」等の音は、加熱を制御している音で、故障ではありません。 ●熱による膨張、収縮でポコッ、キシキシという音が出ることがあります。
加熱終了のブザーが鳴らない	●音量調節を「鳴らない」に設定していませんか。➡14ページ
加熱終了後、ブザーが鳴る	●「出し忘れお知らせ」を設定していませんか。➡14ページ 食品をすぐに取出さないと、加熱後から１分ごとにブザーが鳴ります。（10分間）

●火花や煙が出る、庫内底面の変色

火花が出る	●金・銀模様の容器、針金など金属を使った容器を使用していませんか。 ●庫内の壁にアルミホイル、金串など金属が触れていませんか。 ●食品の量がきわめて少なくありませんか。➡23ページ ●電波出口、庫内底面に汚れ（食品カスなど）がついていませんか。➡41ページ
煙が出たり、いやなにおいがする	●カラ焼きをしましたか。➡13ページ 庫内の油を焼き切るため、煙やにおいが出ますが、故障ではありません。 ●庫内やドアの内側に食品カス、油などがついていませんか。 ▶庫内のにおいが気になるときは、汚れをふきとった後で 脱臭 を行ってください。➡40ページ
庫内底面が斑点やシミ状に変色する	●庫内底面に汚れがついたまま、ヒーター加熱を行うと、熱により汚れが焼きつき、シミのようになります。 ▶お手入れを行ってください。➡41ページ

●表示について

表示部に「高温」が点灯している	●オーブン・グリル・ハイブリッド加熱中に庫内の温度が高くなると、点灯してお知らせします。
ブザーが鳴り表示部に「高温」が点滅している	●庫内底面の温度が高くなっているときのお知らせです。 ▶素手で触らないでください。（やけどの原因） また耐熱性のない容器やラップ包装した食品をのせないでください。（溶け・変形の原因） ＊「高温」が点滅していてもキーは受付けます。また、とりけし を押すと、「高温」は消えます。
ブザーが鳴りホット表示が点滅する 	● あたため、のみもの、解凍、ゆでもの、お好み温度 で庫内の温度が高いときに表示します。 ▶ とりけし を押し、ドアを開けて庫内が冷めるのを待ってください（約15分）。ただし、手動 レンジ はすぐに使えます。
“あたため・スタート”のランプが点滅する	●加熱の途中でドアを開けると点滅します。 ▶続けて加熱するときは スタート を押してください。 加熱しないときは とりけし を押してください。
現在温度表示が設定温度近くになっているのに、なかなか終了しない	●現在温度表示は食品のおよその平均温度です。 まだ温度の低い部分がある場合は、設定温度近くの表示で、しばらく終了しないことがあります。
表示部に「デモ」が表示されている	●店頭展示用（デモ）モードになっています。 （キーを押しても加熱されません） ▶電源プラグを抜いて、数秒後に再度差込んでください。 「デモ」が消え、デモモードが解除されます。
表示部に「FS」が表示される	●角皿を底面に置いているとき、奥までしっかり入っていますか。 ●ドアに物がはさまっていませんか。 （ドアがわずかに開いていると「FS」を表示します） ▶ とりけし を押し、正しい使い方に直してから、再度操作をしてください。

●調理のできが悪い

食品が加熱されない	●レンジ加熱のとき、食品が金属容器・アルミホイルなどでおおわれていませんか。 ●表示部に「デモ」が表示されていませんか。 （店頭展示用（デモ）モードになっています） ▶電源プラグを抜いて、数秒後に再度差込んでください。 「デモ」が消え、デモモードが解除されます。 ●レンジ加熱のとき、乾燥したものや、少量（100g未満）のものは、安全のためレンジ出力が低下することがあります。 ▶加熱が不足のときは、手動 レンジ「600W」を使い、食品の状態を確認しながら、くり返し加熱してください。
調理のでき上がりが悪い	●メニューの材料、分量、作り方、付属品を確認してください。 ●加熱中、ひんぱんにドアを開閉しませんでしたか。 ●他の料理ブックを使ったとき、でき上がりが多少異なることがあります。

●ドアがくもる

表示部がくもる ドアがくもり、水滴が落ちる	●冬場やメニューにより、ドアの内側や表示部がくもることがあります。 ▶ドアの内側に露がつき、床にたれたときは、布でふいてください。

以上のことをお調べになって、それでも不具合があるときは使用を中止し、必ず電源プラグを抜いてください。
故障の状況と表示部の英数字（A0、A1、A7、E0、E5、F5、F6、P0、P1、P2、P3）をお買上げの販売店にご連絡ください。

ご連絡いただきたい内容
1. 品　　名（三菱オーブンレンジ）
2. 形　　名（RO-L3C）
3. お買上げ日（　　年　　月　　日）
4. 故障の状況（できるだけ具体的に）

＊付属品のお買求めは、お買上げの販売店にご相談ください。

手動で加熱する場合の時間のめやす

加熱時間は、電源電圧・室温・庫内温度・分量・初期温度などで変化します。
食品の様子を見ながら加熱してください。

あたため（レンジ「600W」で加熱する）

メニュー		ラップ	分　量	加熱時間のめやす
ごはん		—	1人分（150g）	約1分～1分30秒
ピラフ		—	1皿（250g）	約2分～2分30秒
しゅうまい		有	15コ（225g）	約2分～2分30秒
焼き魚		有	1切（70g）	約50秒～1分
みそ汁		—	1杯（150mL）	約1分30秒～2分
スープ		—	1杯（200mL）	約2分～2分30秒
焼きそば		有	1皿（300g）	約2分～2分30秒
野菜炒め		有	1皿（250g）	約2分～2分30秒
野菜の煮もの		有	1皿（300g）	約2分～3分
カレー		有	1皿（200g）	約1分30秒～2分
肉まん		有	1コ（80g）	約50秒～1分
あんまん		有	1コ（80g）	約50秒～1分
ロールパン		—	1コ（30g）	約10秒
冷凍	ごはん	有	1人分（150g）	約3分～3分30秒
	カレー	有	1皿（200g）	約4分～5分
	焼きおにぎり	—	2コ（100g）	約1分30秒～2分
	ピラフ	有	1皿（250g）	約4分～5分
	スパゲティ	有	1人分（200g）	約4分～5分
	しゅうまい	有	15コ（225g）	約4分～5分
	肉まん	有	1コ（80g）	約1分20秒～1分30秒
	あんまん	有	1コ（80g）	約1分～1分20秒

1mL＝1cc

のみもの（レンジ「600W」で加熱する）

メニュー	ラップ	分　量	加熱時間のめやす
牛乳	—	1杯（200mL）	約1分30秒～2分
コーヒー	—	1杯（150mL）	約1分30秒
お酒	—	1杯（180mL）	約1分～1分20秒

1mL＝1cc

解凍（レンジ「200W」で解凍する）

分　量		ラップ	加熱時間のめやす
1.肉	100g	—	約1分30秒
	200g	—	約2分～2分30秒
	300g	—	約3分～3分30秒
2.さしみ	100g	—	約1分
	200g	—	約1分30秒～2分
	300g	—	約2分30秒～3分

★ラップははずす。

ゆでもの（レンジ「600W」で加熱する）

分　量		ラップ	加熱時間のめやす
1.葉菜	100g	有	約1分30秒～2分
	200g	有	約2分30秒～2分40秒
	300g	有	約3分30秒～4分
2.根菜	100g	有	約2分30秒～3分
	200g	有	約3分30秒～4分
	300g	有	約5分～6分
	500g	有	約9分～10分

★根菜は残り時間約1分で、食品を裏返す。

ハイブリッドメニュー「5.フライ再加熱」（両面グリルで加熱する）

分　量		ラップ	加熱時間のめやす
常温・冷蔵	100～300g	—	約12分～16分

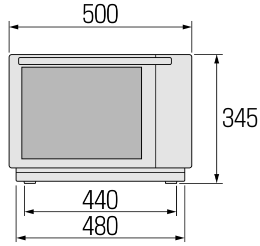
★手動レンジで、角皿（底面プレート）を庫内底面に置いて加熱するときは、上記時間よりやや長め（約1割）にする。

仕様

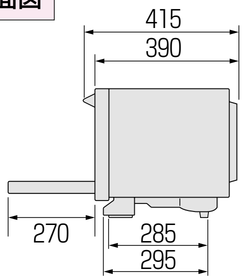
電　源		交流100V　50Hz-60Hz共用
電子レンジ	消費電力	1400W
	高周波出力	自動：1000W～100W相当※ 手動：1000W・600W・200W※
	発振周波数	2450MHz
オーブン	消費電力	1380W
	温度調節	30・35・40・45℃（発酵）・100～270℃
グリル	消費電力	1380W
ハイブリッド	消費電力	1350W
「0」表示のとき	消費電力	2.4W
待機時消費電力		0W
寸　法	外形	幅500×奥行415×高さ345mm
	庫内（有効）	幅310×奥行340×高さ220mm
質　量		14kg

外形寸法（単位mm）

正面図



側面図



※高周波出力1000Wは短時間高出力（最大5分間）であり、調理中自動的に600Wに切換わります。
- 付属品については11ページをご覧ください。
- 待機時消費電力とは、電源プラグを差込んだ状態で、表示部が消灯しているときの消費電力です。
- このオーブンレンジの270℃での運転時間は約12分間です。その後は自動的に200℃に切換わります。（空焼き防止のためです。庫内に食品が入っている場合は、温度は切換わりません。）
- レンジ出力1000Wでの入力電流は約14A、レンジ出力600Wでは約12Aです。（ブレーカーの容量を確認の上、ご使用ください。）
- この商品は日本国内専用で、外国では使用できません。またアフターサービスもできません。

This appliance is designed for domestic use in Japan only and cannot be used in any other country. No servicing is available outside of Japan.

愛情点検

- **長年ご使用のオーブンレンジ・電子レンジの点検を！**

熱、湿気、ホコリなどの影響や、使用の度合いにより部品が劣化し、故障したり、時には安全性を損なって事故につながることもあります。

このような症状はありませんか	● 電源コードやプラグが異常に熱い。 ● コゲくさい臭いがする。 ● 製品に触れるとビリビリと電気を感じる。 ● 自動的に切れないときがある。 ● その他の異常・故障がある。	▶	**ご使用中止**	故障や事故防止のため電源プラグを抜いてから、必ず販売店にご相談ください。

三菱電機株式会社
三菱電機ホーム機器株式会社
〒369-1295 埼玉県大里郡花園町小前田1728-1

MITSUBISHI
RO-L3C

ZT945Z556H01Ⓐ